மங்கையர் மலர்

GAYAR MALAR
'92 ரூ. 6.




முத்துமுத்தான
வியர்வை.
ஊக்குவித்தது
உள்ளுணர்வை.
Second Nature
TALCUM POWDER
செகன்ட் நேச்சர் டால்க்.
வெற்றியைப் பிரதிபலிக்கும் இணையற்ற நறுமணம்.
Avenues SN 71:92

மளிகைச் சாமான்கள் வாங்குவது எப்படி?

பெரும்பாலான குடும்பங்களில் நெய் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உருக்கின நெய்யைச் சாதத்துடன் கலந்து முதலில் சாப்பிட்டால் உணவுக் குழாய்களுக்கு வழ வழப்பைத் தருவதோடு ஜீரண சக்திக்கும் உதவுகிறது. உடல் சூட்டைச் சமமாக்கும்.

இவ்வளவு பயனுள்ள நெய்யை வாங் கும் போது மிகக் கவனமாக இருக்க வேண் டும் என எச்சரிக்கிறார் சென்னை சைதாப் பேட்டை பிரபல மளிகைக் கடை வியா பாரி திரு. ராம்பிரசாத்.

தெருக்களில் விற்கும் வெண்ணெ யையோ, நெய்யையோ வாங்காமல் இருப் பது நலம். காரணம் இவ்வாறு விற்பவர் களில் சிலர் மாட்டுக் கொழுப்பு கலக் கிறார்கள் என்கிறார் அவர்.

கடைகளில் விற்கும் 'அக்மார்க்' நெய், 'ஆவின்' நெய் இவைகளை வாங்கலாம். 'ஆவின்' நெய் சற்றே மணம் குறைந்து காணப்பட்டாலும் சுத்தமானது என்கிறார்.

மூன்று தலைமுறைகளாக மளிகை வியாபாரம் செய்வதால் ராம்பிரசாத்திற்கு இந்தத் துறையில் அத்தனை சாமான்களும் அத்துப்படி. நல்லதரமான மளிகைச் சாமான்கள் எப்படி வாங்குவது என யோச னைகள் கூறுகிறார் இவர் -



பொதுவாக பருப்பு வகைகள் நல்ல காய்ச்சல் உள்ளதா என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். வாயில் போட்டுப் பார்த்தால் காய்ச்சலின் தரம் தெரியும். ஈரப்பசை கூடாது.

துவரம் பருப்பு : வாயில் போட்டுப் பார்க்கலாம். சிறு இனிப்பு இருக்க வேண்டும். இது விரைவில் வெந்து விடும். கனிசமாகவும் காணும். தமிழ் நாட்டில் உற்பத்தி குறைவு. குஜராத், உத்தரப் பிரதேசம், மத்தியப்பிரதேசம் ஆகிய மாநி லங்களிலிருந்து நிறைய வருகிறது. இது போதாமல் ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து வேறு இறக்குமதி செய்யப்படுகிறது. இதன் தரம் குறைவு, இந்திய பருப்பை விட அகலமாக இருக்கும்.

உளுத்தம் பருப்பு : வாயில் போட்டு, மெல்லும் போது பிசுபிசுப்பு இருந்தால் தரமானது என்று பொருள். ஆந்திரா-குண்டூர் - குஜராத் மாநிலங்களிலிருந்து தான் அதிக வரத்து.

கடலைப் பருப்பு : மேல் தோலில்லாத வகைகளை வாங்குவது நல்லது. இது பெரும்பாலும் பஞ்சாப், ஹரியானா மாநி லங்களிலிருந்துதான் 'சப்ளை' செய்யப்படு கிறது.

பயத்தம் பருப்பு : சற்றே மஞ்சள் நிறம் உள்ளவைகள் நல்லவை. ஆந்திரம், கர்நாடகம் போன்ற மாநிலங்களைப் பெரி தும் நம்பியிருக்க வேண்டியுள்ளது.

தெருக்களில் விற்கப்படும் பருப்பு வகைகளை வாங்காமல் இருப்பது நல்லது. தரம் குறைவாக இருப்பதோடு அவை எடையும் குறைவாக இருக்கும்.

மிளகாய் : இவற்றில் பல ரகங்கள். தமிழ்நாட்டிலும் உற்பத்தி உண்டு. ஆந்தி ரம், கர்நாடகம் போன்ற மாநிலச் சரக்கு களும் வரும். ஒவ்வொன்றுக்கும் வெவ் வேறு விதமான காரம், மணம் உண்டு.

குறிப்பாக இரண்டு வகைகள். ஒன்று குண்டாக இருக்கும், மற்றொன்று நீளமாகக் காணப்படும். நல்ல காய்ச்சல் கண்ட மிளகாயின் காம்பு கருப்பாக இருக்கும். காம்பை உடைத்தால் சட்டென்று உடைய வேண்டும். நல்ல மிளகாயின் இலக்கணங்கள் இவை.

நீட்டு மிளகாய் அரைத்தால் நிறைய தூள் கிடைக்கும். தாளிக்க உதவும். கிள்ளிப் போடுவது சுலபம். வறுகாய்களில் உபயோகித்தால் நல்ல 'கலர்' தரும்.

குண்டு மிளகாய் சிகப்பாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

புளி : பெரும்பாலும் அண்டை மாநிலங்களிலிருந்து வருகிறது. காய்ச்சல் உள்ளதாகவும், கொட்டை எடுத்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். கையில் ஒட்டாத புளி சிறந்தது.

நல்ல எண்ணெய் : நல்ல எண்ணெயைக் கையில் சிறிது தடவி முகர்ந்தால் வாசனை வரும். நாக்கில் ஒரு சொட்டு விட்டுப் பார்த்து காரல் இல்லாததாக இருந்தால் தரமானது என்பது பொருள்.

வேர்க்கடலை எண்ணெய் : வேர்க்கடலை வாசனை வந்தால் நல்ல சரக்கு எனக் கூறலாம். கலப்படம் இருந்தால் வாசனை வராது.

ரிஃபைண்டு எண்ணெய் என்று அழைக்கப்படும் சுத்தம் செய்யப்பட்ட கடலை எண்ணெய் நல்ல வெளுப்பாக இருக்கும். மஞ்சள் நிறம் காணப்பட்டால் கலப்படம் என்று கூறி விடலாம்.

சன்ஃபிளவர் ஆயில் எனும் சூரிய காந்தி பூ எண்ணெய் பல 'பிராண்டு'களில் விற்கப்படுகின்றன. 'கொலஸ்ட்ரால்' எனப்படும் கொழுப்புச் சத்து இல்லாதது. உடலுக்கு நல்லது.

ரேப்சீட் ஆயில், காட்டன் ஆயில் (பருத்திக் கொட்டை எண்ணெய்) ஆகியவைகளைத் தவிர்க்கலாம். இரண்டு முறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட (டபிள் ரிபைண்ட்) இந்த எண்ணெய்களை உபயோகிக்கலாம். இதனை 'வெஜிடபிள் ஆயில்' எனவும் குறிப்பிட்டிருப்பார்கள்.

அரிசி : அரிசியை வாங்குவதிலும் கவனம் தேவை. வீட்டில் அரிசியைக் கொண்டு வந்து 'டெலிவரி' செய்து மெள்ள பணத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறையும் பல இடங்களில் காணப்படுகிறது. இதில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

'சூப்பர் மார்க்கெட்' வகை கடைகளில் 'பாலிதீன் பைகளில் மளிகைச் சாமான்களை பல்வேறு எடைகளில், முன்னதாகவே 'பாக்' செய்து கவர்ச்சிகரமாக விற்கும் புதிய அணுகுமுறை இருக்கிறது. அப்படி வாங்கும் போது ''ஐ.எஸ்.ஐ.' மார்க் உள்ளவைகளையே வாங்க வேண்டும். அது தரத்திற்கும், எடைக்கும் உத்திரவாதம் தரும்.

மாதம் லிஸ்ட் போட்டுச் சாமான் வாங்குவது பெண்களே. எனவே சாதாரண ஓய்வு நாளில், மளிகைச் சாமான்களின் பெயர்கள் அனைத்தையும் எழுதி ஒரு அட்டையில் ஒட்டிச் சமையலறையில் வைத்து விடலாம். லிஸ்ட் எழுதும் போது அதை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு எழுதி விடலாம். பிறகு இது மறந்து போச்சு, அது மறந்து போச்சு எனத் தானும் அவஸ்தைப்பட்டு, கணவருக்கும் கோபமூட்ட வேண்டியதில்லை என்கிறார் இவர்.

- ராமபத்ரன்





GL/21/202/TAM R

'உன் பொண்டாட்டி பேசறது நல்லா இல்லை. நானும் மூணு வருஷமா கோபு குட்டிக்காக எவ்வளவோ லோல்படறேன். என்னமோ என் பேரன் வருங்காலத்தில் எனக்கு அக்கறை இல்லாத மாதிரி குத்திக் காட்டி பேசறாளே உமா. எனக்கு மத்த வீடுங்க மாதிரி மாமனாரா இருக்கத் தெரியலை. அதுதான் ஆள் ஆளுக்கு என்னை ஓட ஓட விரட்டறீங்க. ஆதி காலத்தில் உங்க அம்மாகிட்டே பட்டாச்சு. இப்ப உன் பொண்டாட்டி கிட்டே படறேன். எல்லாம் என் தலை யெழுத்து'' என தன் மகனிடம் புலம்பினார் மாரிமுத்து.

பக்கத்து அறையில் சுவரோடு பல்லி போல் ஒட்டி ஒட்டுக் கேட்ட உஷாவின் காது சிவந்தது. இரத்தம் கொதித்தது. ''நல்லாயிருக்கே உங்கப்பா சொல்றது. நான் என்ன, உங்க பிரண்ட் ராம்குமார் பொண்டாட்டி மாதிரி அளவு சாப்பா டுன்னு போட்டு வயத்திலே அடிக்கி றேனா. ரேஷனுக்கும், பாலுக்கும் அலை ஞ்சாதான் காப்பின்னு கணக்குப் பேச றேனா. அவர் பென்ஷன் பணம் சல்லிக் காசு நமக்குக் கொடுக்காதது பற்றி அக்கம் பக்கத்தில் புகார் சொல்லியிருப் பேனா. என்ன பண்ணி விட்டேன் நான். எனக்காக... எனக்காக ஒரு சின்ன விரல் மடக்கியிருப்பாரா.

கோபு யாரு, உங்க பிள்ளை. அவரோட ஒரே பேரன். அவனுக்காக ஒரு நல்ல ஸ்கூல்ல அட்மிஷன் கிடைக்க ணும்னு கேட்டேன். அதுக்குப் போய் இப்படி குதிக்கறாரே. நீங்க பாட்டுக்கு ஆபீஸ், ஆபீஸ்னு ஆபீஸைக் கட்டிண்டு

கேயெஸ்

அழறீங்க. ஒருத்தியா நான் என்ன செய்வேன்.''

மத்தளத்துக்கு இரு பக்கமும் இடி என அனுபவப்பூர்வமாய் பெற்றுக் கொண் டிருந்தான் வேணுகோபால். அந் நேரத்தில் கைநிறைய சாக்லேட்டும் வாய் நிறைய பல்லுமாக உள்ளே நுழைந்தாள் அம்பிகா. அம்பிகா வேணுகோபாலின் ஒன்றுவிட்ட தங்கை. அவளுக்கு இரண்டரை வயதில் ஒரு பெண். அதுக்கு இப்போ பிறந்த நாளோ, வேறு எந்த விசேஷமோ இல்லை. பின்னே எதற்காக இப்பொழுது சாக்லேட், மனம் ஏனோ அபாய சங்கு ஊதியது.

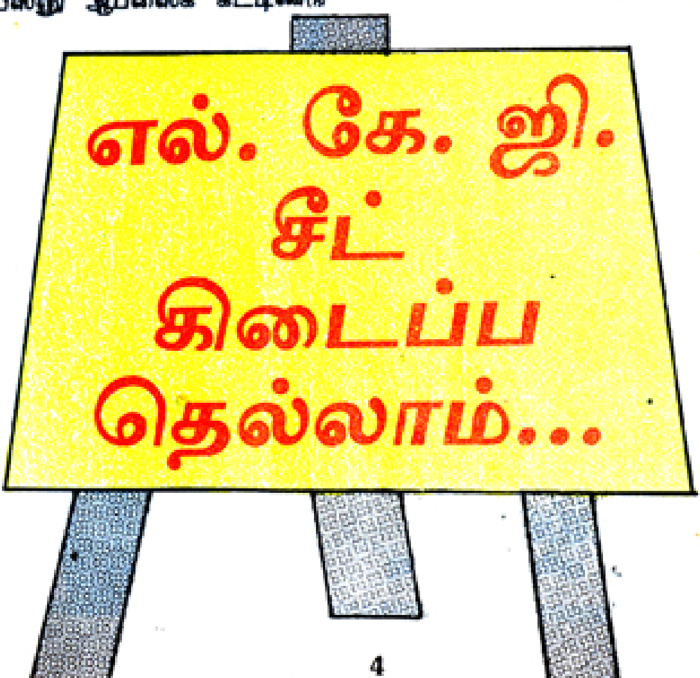
''உஷா. இந்தா சாக்லேட். கோபு ஓடியா, ஓடியா, அண்ணா இந்தா சாக் லேட்.''

''என்ன விஷயம் அம்பிகா.''

''இந்த சென்லே வேறு எதுக்கு ஸ்வீட் தருவாங்க உஷா. ப்ரதீபாவுக்கு நம்ப மூணாவது தெரு கான்வென்ட் ஸ்கூல்ல ப்ரிகேஜி அட்மிஷன் கிடைச்சுடுத்து. அப்பாடா. எவ்வளோ நிம்மதி. இந்த ஸ்கூல் அட்மிஷன் முடிஞ்சா திருப்பதி மலை ஏறி வர்றேன்னு வேண்டிக் கிட்டேன். அப்படியே ப்ரதீபா அப்பாவுக் கும் மொட்டை போடறோம்னு வேண்டிக் கிட்டேன்.''

''எல்லாம் அந்த ஏழுமலையான் அருள்'' - ஏதோ சொல்ல வேண்டுமே எனச் சொல்லி வைத்தான் வேணுகோபால்.

''அப்படிச் சொல்லாதீங்க அண்ணா.





மனித முயற்சியும் வேண்டாமா. ஒரு வருஷமா இவர் அந்த ஸ்கூலுக்காக இராவா பகலா அலைஞ்சு என்ன கஷ்டம் பட்டிருப்பார் தெரியுமா.''

வேணுகோபால் பலி ஆடு போல் முழித்தான்.

அம்பிகா தொடர்ந்தாள். ''பசங்க பெத்துட்டா போதுமா. நல்லபடியா வளர்க்க வேண்டாமா? ப்ரிகேஜி அட்மிஷன் எவ்வளவு கஷ்டம். மெடிகல், இஞ்சினியரிங் மாதிரி ஈஸியா கிடைத்து விடுமா.''

தோளில் இடித்துக் கொண்டாள் உஷா. ''நல்லா எல்லா செவிட்டுக் காதிலேயும் விழுற மாதிரி உரக்கச் சொல்லு அம்பிகா'' என்றாள். அம்பிகா தன் ஆனந்தத்தில் எரிமலைக்கு விசிறுகிறோம் எனப் புரியாமல் தொடர்ந்தாள்.

''நாங்க ஒண்ணும் அப்படி இப்படி ஈஸியா வாங்கிடலை. நம்ப ப்ரதீபா பிறந்த நாள் முதலா சுத்து வட்டாரத்திலே இருக்கிற அத்தனை ஸ்கூலுக்கும் நடையா நடந்திருப்போம். அந்த சிவன் கோவில் தெரு ஸ்கூல் இருக்கே. அந்த பிரின்ஸிபாலுக்கு போன வருஷம் கண் ஆபரேஷன். என் மாமனார்தான் கூடப் பிறந்தவர் போல இருந்து அவரை கவனிச்சுண்டார். நம்ம குழந்தை நாளைக்கு இவங்க ஸ்கூல்ல சேர்க்க வேண்டி ஆயிடுச்சுன்னா அப்போன்னு கையை காலை பிடிச்சா நடக்குமா.''

''உண்மைதான்'' எனப் பெருமூச்சு விட்டாள் உஷா. அதன் அனல் மாரிமுத்துவையும், வேணுகோபாலையும் சுட்டுத் தள்ளியது. அம்பிகா மேலும் ஊதினாள். ''நம்ப என். ஆர். பள்ளிக்கூடத்தில் அந்தப் ப்யூன் தங்கைக்கு இவர்தான் முன்னின்று கல்யாணத்தை நடத்தி வைச்சார். இந்தக் காலத்திலே மேல் லெவல் சிபாரிசும் வேணும், கீழ் லெவல் சிபாரிசும் வேணும்.''

''ஏதோ. நல்லபடியா முடிஞ்சுது நீ சீக்கிரம் கிளம்பு. மணி ஆச்சு'' என்றான் வேணுகோபால்.

''ஹா... ம்ம். இன்னும் மிச்ச கதையை நீ கேட்கலையே அண்ணா'' என அருகில் நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டு அமர்ந்தாள் அம்பிகா.

நிலைமை விபரீதம் ஆகுமென பதை பதைத்த மாரிமுத்து, ''அம்பிகா.. வீட்ல ப்ரதீபா அழுவா. அரட்டை அடிச்சு டைம் வேஸ்ட் பண்ணாதே கிளம்பு'' என விரட்டினார்.

''நீங்க சும்மா இருங்க பெரியப்பா. வீட்லதான் என் மாமனார், மாமியார் இருக்காங்களே. அவ அழாம சமத்தா இருப்பா.

எனக்கு ஒரு ப்ராப்ளம் கிடையாது'' என தன் குடும்ப ஒற்றுமையை அம்பிகா விளக்க அப்பாவும், பிள்ளையும் தேள் கொட்டிய திருடர்களாய் சகித்தனர். உஷாவிற்கோ ஆவேசத்தின் ஸ்ருதி கூடிக் கொண்டே போயிற்று.

''இந்த பட்டர்ப்ளை கான்வென்டில் என்ன செய்தார்கள் தெரியுமா'' என அடுத்த காண்டத்தைத் துவங்கினாள் அம்பிகா. வேணுகோபால் மனதினால் அம்பிகாவின் காதைத் திருகி தலையைக் கொட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

''என்ன செய்தாங்க'' என வில்லுப் பாட்டுக்கு சுவையூட்டினாள் உஷா.

''குழந்தைக்கும் இண்டர்வ்யூ. பெற்றோருக்கும், இண்டர்வ்யூன்னு சொன்னாங்க. நாங்க இரண்டு நாள் முன்னாடியே போய் மறைந்திருந்து விசாரிக்க என்ன கேட்கறாங்கன்னு கண்டுபிடிச்சோம். உங்க அப்பா பேரு என்ன, அம்மா பேரு என்ன, அப்பா எங்கே வேலை செய்யறாங்க, தக்காளி கலர் என்னன்னு இங்கிலீஷில் குழந்தைகளைக் கேட்கறாங்க. நாங்க இதுக்கெல்லாம் பயப்படலை. என் பொண்ணுக்கு நாங்க நம் நாட்டுப் பெயர் இந்தியா. இந்தியாவின் தலைநகர் டில்லின்னெல்லாம் கூட சொல்லிக் கொடுத்திருக்கோமே.''

''ப்ரிகேஜிக்கு இதெல்லாம் ரொம்ப முக்கியம்'' எனப் பொரிந்தான் வேணுகோபால்.

''ஏன் இப்படி எண்ணெயில் விழுந்த உப்பு சீடை மாதிரி வெடிக்கிறீங்க. குழந்தையை நல்லா வளர்க்கணும்ங்கிற அறிவு, பொறுப்பு அவங்களுக்கு இருக்கு.''

''ஏன், நான் தினமும் கோபுக்கு பூக்கள் பெயர், கிழமை பெயர் இதெல்லாம் சொல்லிக் கொடுக்கலையா'' என முணுமுணுத்தார் மாமனார்.

''நல்லா சொல்லி கொடுத்தீங்க. போன வாரம் நானே சுபா நடத்தற குழந்தைங்க பள்ளிக்கூடத்தில் இரண்டு மணி நேரம் தினம் அனுப்பி பழக்கலாம்னு போனேன். அவங்க 'ஹலோ'ன்னு சொன்ன உடனே இவன் 'ஓ'ன்னு அழுது என் இடுப்பை விட்டு இறங்கலை. குழந்தைக்கு பழகவே தெரியலைன்னு சொல்லிட்டாங்க.''

''கோபுவுக்கு உன் அழுமூஞ்சி புத்தி அப்படியே வந்திருக்கு போலிருக்கு.''

''இதுக்கு ஒண்ணும் குறைச்சல் இல்லை. சாமர்த்தியமா ஏதாவது ஒரு ஸ்கூல்ல சீட்டு வாங்குங்க.''

''ஓ, நீங்க இன்னும் கோபுவுக்கு எந்த ஸ்கூல்லேயும் பார்க்கலையா. அடடா, இப்ப ரொம்ப கஷ்டமாச்சே. லேட் ஆயிடுச்சே'' என வியந்தாள் அம்பிகா.

''நீதான் எப்படியாவது உதவணும் அம்பிகா. உனக்கு நிறைய பொது அறிவு இருக்கு'' எனக் கெஞ்சினாள் உஷா.

''ம்.ம்..ம்..ம்ம்'' என குறுக்கும் நெடுக்கும் நடந்தபடி யோசித்தாள் அம்பிகா.

''நம்ப ஆர். ஆர். நகர்லே பிரம்மாண்டமா ஒரு ஸ்கூல் இந்த வருஷம்தான் கட்ட ஆரம்பிச்சிருக்காங்க. ரொம்பப் பிரமாதமா பேசறாங்க. அங்கேதான் ட்ரை பண்ணணும் அண்ணா. நீ உடனே ஏதாவது மந்திரிகிட்டே சிபாரிசு கடிதம் ட்ரை பண்ணு.''

''எல்.கே.ஜி. சீட்டுக்கு மந்திரி சிபாரிசா''

''அப்படி மட்டமா நினைக்காதே அண்ணா. இதை வைச்சு உனக்கு சீட்டு கிடைச்சாலே பெரிய அதிர்ஷ்டம்தான்.''

''இதோப் பாருங்க உங்களுக்கு சுபமாத்தான் எதுவும் தெரியாது. உங்க தங்கை சொல்றதையாச்சும் கொஞ்சம் கேளுங்களேன்.''

''ஆர். ஆர். நகர் இங்கேயிருந்து ஐந்து கிலோ மீட்டர் ஆச்சே'' என யோசித்தார் மாரிமுத்து.

''ஸ்கூல் பஸ் இருக்கும். ஆனா நீங்க ரொம்ப லேட்டா போறதாலே அதுலே இடம் இருக்கும்னு சொல்ல முடியாது. பெரியப்பா, நீங்க காலைல கோபுவை ஆட்டோல கூட்டிக்கிட்டு போய் அங்கேயே இருந்து பின் ஆட்டோல கூட்டிக்கிட்டு வந்துடுங்க.''

மாரிமுத்து தன் வேலைப் பளுவை உணர வேணு ஆட்டோ செலவைக் கணக்கிட்டான்.

''பெரியப்பா நீங்க கோபுவுக்கு இரண்டொரு சின்ன கதைங்க இங்கிலீஷில் சொல்லிக் கொடுங்க. உஷா நீ சின்னச் சின்ன ரைம்ஸ், 1, 2, 3 இதெல்லாம் சொல்லிக் கொடு. அவனுக்குக் குட்மார்னிங், தாங்க்யூ இதெல்லாம் சொல்லத் தெரியும் இல்லையா.''

''இதெல்லாம் ஸ்கூல்ல சேர்த்த பிறகு அவங்க சொல்லித் தர மாட்டாங்களா''

''இந்தக் காலமே உங்களுக்குப் புரியலையே பெரியப்பா. குழந்தைகளோட

தோசையோ, இட்லியோ அரிசி நனைத்து 2 மணி கழித்து அரைப்பதற்கு அரை மணி முன்பு உளுந்து நனையுங்கள் போதும். நல்ல பிசுக்குடன் இட்லி, தோசை மிருதுவாக இருக்கும். நன்றாகக் காணும். சீக்கிரம் அரைக்கும் கிரைண்டர். உளுந்து நனைத்த நீரை ஊற்றி அரையுங்கள்.

– மீரா

பிரகாசமான வருங்காலத்துக்கு சிறப்பான ஆரம்ப விழா.

கருத்துக்கினிய போட்டிகள்! மனதுக்கினிய பரிசுகள்!

எங்கே திரும்பினாலும் ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் பற்றியே பேச்சு. 'எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும்?' என்று எங்கள் 4,00,000 சந்தாதாரர்களில் எவரிடம் வேண்டுமானாலும் கேட்டுப்பாருங்கள். 'பத்திரமாகவும் பிரகாசமாகவும் இருக்கும்' என்று நம்பிக்கையோடு நறுக்குத் தெறித்தாற்போலப் பதில் சொல்வார்கள். காரணம், உயரும் விலைவாசி இருந்த போதிலும் ஸ்ரீராம் சிட்ஸின் துணையுடன் எத்தனையோ சூழ்நிலைகளைச் சமாளித்துத் தங்கள் கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் நிறைவேற்றியவர்கள் அவர்கள். திருமணம், மேற்படிப்பு, சொந்தவீடு, சொந்த வாகனம்... இப்படி வாழ்க்கையின் எல்லா நல்ல அம்சங்களையுமே அவர்களால் அடைய முடிந்திருக்கிறது.

நீங்களும் அவற்றை அடைய முடியும். ஸ்ரீராம் சிட்ஸில் சேருவது அதற்குச் சிறப்பான ஆரம்பமாக அமையும். அது மட்டுமல்ல. நீங்கள் சீட்டுச் சேருவதை மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சியாக்க அற்புதமான பரிசுகளும் அளிக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் போட்டிகள். ஒவ்வொரு நாளும் பரிசுகள். இந்த 10 நாட்களில் நீங்கள் வெல்லுவதற்காக 2100 பரிசுகள்.

வருங்காலத்தில் நீங்கள் பெறக்கூடிய எல்லா வளங்களையும் எண்ணிப் பாருங்கள். அவற்றை அடைவதற்குத் தயாராகுங்கள். ஸ்ரீராம் சிட்ஸுக்கு வாருங்கள்.

ரூ. 75,000 வரை மதிப்புள்ள சீட்டுகளை எடுப்பவர்களுக்கு பொதுத்துறை, தனியார் துறை, அரசு அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் 3 பேர் உத்திரவாதம் அளித்தாலே போதும். வேலையிலிருக்கும் பெண் சந்தாதாரர் ரூ.15,000 வரை மதிப்புள்ள சீட்டுகளை எடுக்கும் போது, அவருடைய கணவருடைய உத்திரவாதமே போதுமானது.

சீட்டு மதிப்பு	சந்தாதாரர் பரிசு
1. 200 x 40 = 8,000	ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ப்ரேக்ஃபாஸ்ட் செட்
2. 250 x 40 = 10,000	4 கிராம் வெள்ளிப் பதக்கம்
3. 500 x 30 = 15,000	ஹால்மார்க் குக் அண்ட் சர்வ் பான்
4. 625 x 40 = 25,000	'விட்வேர்' கடாய்
5. 500 x 60 = 30,000	மில்டன் ஸ்லிக் தெர்மோ லஞ்ச் பாக்ஸ்
6. 1,000 x 50 = 50,000	காளி காப்பர் பாட்டம் கிரிடில்
7. 1,250 x 60 = 75,000	காளி காப்பர் பாட்டம் டோப், மூடியுடன்
8. 1,000 x 100 / 2,500 x 40 = 1,00,000	ஹால்மார்க் ப்யூரோதெர்ம் குக்வேர்
9. 4,000 x 50 = 2,00,000	25 கிராம் வெள்ளிக் காசு (இரண்டு)
10. 10,000 x 30 = 3,00,000	2 கிராம் தங்கப் பதக்கம்
11. 20,000 x 50 = 10,00,000	8 கிராம் தங்கப் பதக்கம்

நுழைவுக்கட்டணம் தனி

அறிமுகப்படுத்துவோர் பரிசு
1. ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஐஸ்கிரீம் கப்புகள், ஸ்பூன்களுடன் (இரண்டு)
2. மில்டன் டம்பர் கப்புகள்
3. காளி ஸ்வீட் டிரே (இரண்டு)
4. ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சர்விங் பௌல்
5. மில்டன் ஒனிக்ஸ் டப் ஜக்
6. காளி வில்லர் வாடில்
7. காளி மில்க் ஜாடி
8. டிப்ளமட் மகாராஜா செட்
9. 20 கிராம் வெள்ளிக் காசு
10. 20 கிராம் வெள்ளிக் காசு
11. சலின் மோனோலிசா பிளாஸ்க்

ALL INDIA DEPOSIT MOBILISATION DRIVE TILL 30.4.92

போட்டிகளும் பரிசுகளும் இணைந்து வழங்குவோர்:
[illegible] ஜாடிகள் & பாட்டில்கள்

SHRIRAM GROUP COMPANIES MADRAS

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் பி.லிமிடெட்
நிர்வாக அலுவலகம்: 'சுப்பிரமணியம் பில்டிங்'
1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு, சென்னை-600 002.
போன்: 474451/473336/470400/473932.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் — பலருக்கும் பல வகையிலும் பலன்



ஸ்ரீராம்
சீட்டு விழா
1992 ஏப்ரல் 4-13
சந்தாதாரர் பரிசு
அறிமுகப்படுத்துவோர் பரிசு
ADWAVE/SC/4376 TAM B

பெற்றோரும் சேர்ந்து உழைச்சாதான் குழந்தைங்க முன்னுக்கு வர முடியும். அது ரொம்பப் பெரிய ஸ்கூல். நான் சொல்றதை சொல்லியாச்சு. அப்புறம் உங்க இஷ்டம். ஹாம்... அப்புறம் ஒரு பதினைந்தாயிரம் ரூபாய் கையில ரெடி காஷ் இருக்கா.''

''பதினைந்தாயிரமா''

''ஸ்கூல் பீஸ், ஸ்பெஷல் பீஸ், டொனேஷன் செலவைச் சுமாரா சொன்னேன். முன்னே பின்னே இருக்கலாம். இந்த நாள்ல நல்ல தரம் வேணும்னா பணத்தை செலவழிக்கத்தான் செய்யணும்.''

அனைவருக்கும் எல்.கே.ஜி. கிலி பிடித்துக் கொண்டது. அம்பிகா தன் வேலை முடிந்த நிறைவுடன் கிளம்பினாள். மாரிமுத்து கடைக்குப் போய் வண்ணப்பட புத்தகம், எழுத்து அட்டை என ஏதேதோ தேடித் தேடி வாங்கினார். தன் நண்பனின் வீட்டுக்குச் சென்று அவரின் பேரனைப் பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்த்த விதி நுணுக்கங்களை கற்றுக் கொண்டார். வேணுகோபால் பள்ளிக்கும், மந்திரி வீட்டிற்கும் அலைந்தார்.

பத்து நாள் அலைந்த பிறகு மந்திரி ஒருவரின் உடன்படித்தவரின் சிபாரிசால் கடிதம் கிடைத்தது. கடிதத்தைக் கண்ட பள்ளி நிறுவனர் ''ஹூம்.. பெரிய இடத்து சிபாரிசு கொண்டு வரீங்க. முதல்லேயே வரக் கூடாதா. அட்மிஷன் ரொம்பி வழியுதே'' என்றார்.

கை கட்டி பயபக்தியுடன் நின்ற வேணுகோபால், ''சார், நீங்க அந்த மாதிரி சொல்லக் கூடாது. என் குடும்பத்திற்கு விளக்கேற்றி வைத்த புண்ணியம் உங்களுக்கு'' என்றார்.

''சரி நாளைக்குக் குழந்தையை அழைச்சுக்கிட்டு வாங்க பார்ப்போம்'' என்றார் பந்தாவாக.

''ரொம்ப நன்றி. இந்த உதவியை நான் மறக்க மாட்டேன்.''

''அவசரப்படாதீங்க. இ ன் ட ர் வ் யூ மு டி ய ட் டு ம்'' பிடிகொடுக்கவில்லை பிரின்ஸிபால். வீட்டில் மாரிமுத்துவும், உஷாவும் மாறி மாறி கோபுவுக்கு உரு ஏற்றினர்.

''கோபு கண்ணா எங்கே சொல்லு ''வாட் இஸ் யுவர் நேம்'' அப்படின்னா என்ன பதில் சொல்லணும்?''

''கோப்பால்.''

''புத்திசாலிக் குழந்தை. வாட் இஸ் யுவர் ப்பாதர்ஸ் நேம்னா என்ன சொல்லணும்?''

''போ தாதா. சொல்ல மாட்டேன்.''

''டேய் ராஜா. சமத்தா பதில் சொல்லணும். அப்பதான் ஸ்கூலுக்குப் போகலாம். படிச்சு பெரிய கலெக்டர் ஆகலாம்.''

சிக்கனம் '92



பழைய ஒயர் கூடை இருக்கிறதா? பழைய குக்கர் காஸ்கட் உள்ளதா? எடுங்கள். ரப்பர் காஸ்கட்–அதில் இந்த பிளாஸ்டிக் ஒயரைக் கொண்டு குறுக்கும், நெடுக்குமாகக் கோத்து வாங்கி சுற்றிச் சுற்றி பின்னிப் போடுங்கள். அழகான டேபிள் மேட் ரெடி.

- மீரா

''நீ ஸ்கூலுக்குப் போய் கலெக்டர் ஆனியா''

மாரிமுத்து முழித்தார். அனைவருக்கும் பயத்தில் இரவு தூக்கம் வரவில்லை. உஷா நினைவாக வேணுகோபாலுக்கு மொட்டை அடிப்பதாக வேண்டிக் கொண்டாள். பொழுது விடிந்தது. கோபுவை அலங்காரம் செய்து கொஞ்சி, கெஞ்சி அனைவரும் கிளம்பினர்.

10 மணி இண்டர்வ்யூ கோபுவின் முறை வரும் பொழுது பன்னிரெண்டாகி விட்டிருந்தது. கோபு தூங்கி விட்டிருந்தான். உஷா அவனை குலுக்கி எழுப்ப குழந்தை முரண்டு பிடித்துத் தூங்க ஆரம்பித்தான். உஷாவிற்கும் கோபுவிற்கும் யுத்தம் துவங்க மாரிமுத்துவும், வேணுகோபாலும் குழந்தையைச் சுற்றித் தட்டாமாலை ஆடினர். கோபு இன்னமும் அதிகமாக அழுதான். கையில் கிடைத்த சாக்லேட்டை வீசி எறிய நிறுவனர் மேல் சென்று விழுந்தது. கை கால்களை உதைத்து அழுததில் மேசையில் இருந்த சாமான்கள் மூலைக்கொன்றாய் போய் விழுந்தன.

''கோபு... கோபு ராஜா... அங்கிள்க்கு 1, 2, 3 சொல்லி காண்பி'' என்று உஷா கதற, ''வீட்டுக்குப் போலாம்'' என கோபு வீறிட்டான்.

''சார், ரொம்ப நல்லா ஏபிஸிடி சொல்லுவான். கொஞ்சம் தூக்கக் கலக்கம். நீங்க அட்மிஷன் கொடுத்துடணும்'' என வேணுகோபால் பள்ளி நிறுவனரை வேண்ட, ''ஆமாம், ஆமாம்'' என மாரிமுத்து ஒத்தூதினார்.

இறுதியில் ஒருவழியாக வெற்றியும் கிட்டியது. சுமாராக ரூ 10,000 பீஸ், நன்கொடை, கட்டிட நிதி, யூனிஃபார்ம் எனக் கரைந்தது.

இப்போது உஷாவின் முறை. ஸ்வீட்ஸ் வாங்கிக் கொண்டு, 'யார் எல்.கே.ஜி. சீட்டுக்கு அலைகிறார்கள். உபதேசம் செய்யலாம்' எனத் தேடிக் கொண்டிருந்தாள்.



பெரிய கொசுமேட்!

★ ஒரு படுக்கை அறை சிம்னி விளக்கை எடுத்து அதன் சிம்னி கிளாஸை சுத்தம் செய்து கொண்டு அதன் திரியையும் கத்தரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். சிம்னி விளக்கின் அடி டாங்கில் முக்கால் அளவிற்குக் கெரஸின் எண்ணெயை ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளவும். இரவு 7 மணி அளவிற்கு ஜன்னல்களை திறந்து வைத்துக் கொண்டு பெட்ரூம் சிம்னி விளக்கை ஏற்றி மேல் கிளாஸைப் பொருத்தவும். திரியை சன்னமாகக் குறைத்து மிகச் சிறியதாக எரிய வைக்கவும். அதன் மேல் உங்கள் கணவன் மார்கள் உபயோகித்த பழைய ஸ்டெயின் லெஸ் ஸ்டீல் பிளேடு ஒன்றை சிம்னியின் மேல்புறத்தில் வைத்து அதன் மேல் கடை யிலிருந்து வாங்கிய மஸ்கிடோ மாட் (எந்த பிராண்டு ஆக இருப்பினும்) வில்லை ஒன்றை வைக்கவும். சில நிமிடங்களில் மஸ்கிடோ மாட்டிலிருந்து ஆவி ரூபமாக வரும். புகை கொசுக்களை விரட்டி விடுகின்றது. சில நிமிடம் கழித்து ஜன்னல்களை மூடி விடவும். படுக்கை அறை சிம்னி விளக்கு ஒரே சீராக எரிவதால் பிளேடு சூட்டைக் கிரஹித்துக் கொண்டு மஸ்கிடோ மாட்டை பயனுள்ளதாக்கு கின்றது. இந்த உபாயம் மின்சார வசதியற்ற கிராம மக்களுக்கும் மற்றும் மின்சாரம் தடைபெற்றுள்ள எல் லோர் வீட்டிலும் சிறந்த வரப்பிரசாதமாக அமைகின்றது.

- சுலோசனா கபாலீஸ்வரன்



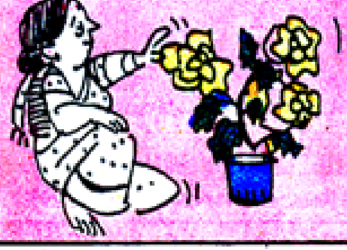
ஜவ்வரிசி வற்றல் இடும்போது, ஒரு கிலோ ஜவ்வரிசிக்கு அரை கிலோ தக்காளிப் பழம் விதம் குக்கரில் இரண்டு நிமிடங்கள் வேக வைத்துப் பிறகு, மேல் தோலை நீக்கியோ, நீக்காமலோ மிக்ஸி யில் போட்டு அரைத்து, ஜவ்வரிசியுடன் சேர்த்து வேக வைத்து இடலாம். இது சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும். நான்கு பச்சை மிளகாய் களையும் போட்டு அரைத்தால் இன்னும் அதிக ருசியுடன் இருக்கும்.

- டி. வி. உஷா

சிறு குழந்தைகள் எதையாவது சாப் பிடும் போது அறியாமல் அதிலுள்ள மிள காயைக் கடித்துவிடுவார்கள். அந்தக் காரம் எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்தாலும், இனிப்பு உட்கொண்டாலும் அடங்காது. சிறிது நேரம் நீடிக்கவே செய்யும். உப் பைச் சிறி தளவு வாயில் போட்டுக் கொள் ளச் செய்ய, உடனடியாகக் காரம் குறைந்துவிடும்.

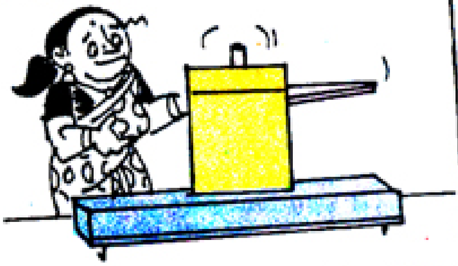
- ஜெ. ராஜம்





நர்சரிகளில் சிறு தொட்டிகளில் அழகு மலராய்ப் பூத்திருக்கும் ரோஜாவைப் பார்த்து ஏங்குபவர்களுக்கு ஒரு சிறு யோசனை! மட்டன், சிக்கன், கழுவிய நீரைக் கீழே ஊற்று வதற்குப் பதிலாக உங்கள் வீட்டு ரோஜாத் தொட்டிகளில் ஊற்றி வாருங்கள். சில வாரங் களில் புதிய கிளைகள் தழைத்து, பெரிய அழகிய ரோஜா மலர்கள் பூத்துக் குலுங்கும்!

- விஜயா சிவானந்தம்



★ குக்கரில் சில சமயம், பாசிப் பருப்பு, து. பருப்பு, பட்டாணி, கிழங்கு இவையெல்லாம் வேகவைக்க, இடம் போதாது. (ஒரே சமயத்தில்). ஆகவே, பெரிய சைஸ் எவர்சில்வர் அஞ்சறைப் பெட்டி வாங்கி, அதில் உள்ள கிண்ணங்களில் போட்டு அஞ்சறைப் பெட்டியிலேயே செட் செய்து, கீழே ஒரு தட்டில் சாதமும், மேலே இதையும் வைக்கலாம். ஒன்றுக்கொன்று கலக்காமல் நன்கு வேகும். இரண்டு, மூன்று கிண்ணம் காலி இருந்தால், இட்லி கூட ஊற்றலாம்.

- பார்வதி

★ ஆம வடை, அடை போன்ற பல காரங்களுக்கு ஊறவைத்த பருப்பு அரிசி வகைகளை சற்று கரகரப்பாக அரைக்க வேண்டும். மிக்ஸியில் காய்கறிகளைத் துண்டாக்கவும் தேங்காய் பத்தைகளைத் துண்டிக்கவும் இரண்டு கைகள் மட்டுமே உள்ள பிளேடு கிடைக்கும். இந்த பிளேடைப் போட்டு அரைக்கும் போது பருப்பு, மற்றும் அரிசி (ஊறியவை) கரகரப்பாக அரைபடும். எவ்வளவு நேரம் அரைத் தாலும் மை போல் மசியாது.

- உமா ராமஸ்வாமி





பனை நுங்குகளைச் சிறு துண்டுகளாக்கி இளநீரில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துச் சாப்பிட்டால் பிரமாதமாக இருக்கும். சோர்வை நீக்கிப் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

- ஜி. விஜயா

பொங்கலன்று வடை செய்தோம். நண்பர், உறவினர், வீட்டிலுள்ளோர், வேலை செய்பவர்கள் என எல்லோருக்கும் கொடுத்தது போக நிறைய மீந்துவிட்டது. ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டோம். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குப் பின் முதல் தை வெள்ளிக்கிழமை. வடை, பாயசம் செய்ய வேண்டும். நைவேத்தியத்திற்குக் கொஞ்சமாக வடை செய்தபின், ஃப்ரிட்ஜிலிருந்த வடைகளைக் காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு எடுத்தால் மொறுமொறுவெனப் புத்தம் புதிதாகச் செய்ததுபோல் ருசியாக இருந்தது. எண்ணெயும் செலவாகவில்லை.

- பரணி





என் உறவினர் வீட்டுத் திருமண வரவேற்பின் போது, தட்டில் வைத்திருந்த தாமரைப் பூக்களைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டுப் போனேன்! பிறகு விசாரித்ததில் தெரிய வந்தது அது தாமரைப் பூவல்ல, பெரிய வெங்காயமென்று. இதோ அதன் செய்முறை : நன்கு முதிர்ந்த பெரிய வெங்காயத்தை எடுத்து அதன் வேர்ப்பகுதி துண்டுபடாமல், வெங்காயத்தைச் சுற்றிச் சுமார் 6 (அ) 7 இடங்களில் கத்தியைச் செறிது ஆழமாகப் பதிய வைக்க வேண்டும். பின் அதன் வால் பகுதியில் கையை வைத்துப் பிரித்தால் அழகிய தாமரை தயார்! நீங்களும் உங்கள் வீட்டு விசேஷங்களின் போது செய்து பாருங்களேன்!

- விஜயா சௌந்தரம்

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

சமன்பாட்டுச் சிறப்பிதழ்!

★ புகைப் பிடிப்பதற்கு எதிராக இயக்கம் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்ற கட்டுரை பொது இடங்களில் புகைப் பிடித்தலைத் தடுக்க வேண்டும், என்ற கருத்துக்களை கொண்டவர்களின் எண்ணங்களை அப்படியே பிரதிபலித்து இருந்தது. உடல் ஆரோக்கியத்தினைப் பேணிக் காத்திட வேண்டிய அவசியத்தினை வலியுறுத்தியிருந்த டாக்டர் பிருந்தா, மீனாட்சி ஆகியோருக்கு நன்றி.

திருச்சி - 17, ராஜேஸ்வரி ராம்குமார்.

★ சென்ற இதழில் 32 அடி ஆஞ்சநேயரைப் பற்றி எழுதியிருந்தீர்கள். சயனக் கோல ஆஞ்சநேயர் கோலகலமாக எழுந்து நின்று விட்டார்! சிலையின் கீழ் ஆஞ்சநேயர் யந்திரத்தைப் பதித்து, அதன் மேல் பகவானைப் பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறார்கள். மிகச் சிறப்பாக நடந்த இந்த விழாவில் ஆயிரக்கணக்கில் பக்தர்கள் கலந்து கொண்டார்கள். இப்போது பூஜையும் நடைபெற்றுக் கொண்டு வருகிறது. இன்னும் கண் திறக்கும் விழாவை ஆவலோடு நாங்கள் எதிர்பார்த்துக் கொண்டு இருக் கிறோம்.

- நங்கநல்லூர், பஞ்சரத்தினம்.



★ இந்த இதழில் ஓர் அற்புதம் கண்டேன். லதா சேகர் எழுதிய 'மனைவியை அடிக்கும் கணவன்மார்கள்' - பிரச்னைக் கட்டுரைக்கு கே.என் ராமச்சந்திரனின் 'நல்லதொரு குடும்பம்' கட்டுரை தீர்வு காணுகிறது. 'ஆனைத் தீ' நெடுங்கதைக்கு முன்னர் 'புகை பிடிப்பவர்களுக்கு எதிராக இயக்கம் ஆரம்பிக்க வேண்டும்' கட்டுரை; 'இளமையை இழுத்துப் பிடிக்கலாம்' - கீதாவின் கட்டுரைக்கு ஜி.எஸ்.எஸ்ஸின் 'ஹேர். டை' கட்டுரை பொருத்தம். ஒரு பக்கம் ரோட்டில் செயின் பறிப்புப் பற்றிய கட்டுரை; இன்னொரு பக்கமோ 'இரு பக்கமும் சமாளித்தேன்' கட்டுரை, சரியான சமன்பாட்டுச் சிறப்பிதழ்!

சென்னை - 14, ஐயாறு எஸ். வாசுதேவன்.

★ தங்களுடைய மார்ச் இதழில் உங்கள் மகள் மேற்படிப்பிற்கு ஆயத்தமாகிறாளா? என்ற கட்டுரை படித்துவிட்டு மிகவும் சந்தோஷப்பட்டோம். ஏன் என்றால் எங்கள் பெண் பத்தாவது படிக்கிறாள். நாங்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் இதைப் பற்றி விளக்கம் கேட்டதற்குத் தகுந்த பதில் ஒருவரும் தரவில்லை. தெரிந்தும் பேச முன் வரமாட்டார்கள். அவ்வளவு ஒற்றுமை! அப்படியிருக்க மாலதியின் கட்டுரை என் போன்ற தாய்மார்களுக்குப் பெரிய உதவியாக இருக்கிறது.

கஸ்தூரிபாய் நகர், வி. ரேவதி.

★ ''ஆனைத் தீ'' அருமையாக இருந்தது. மண் கலந்த இட்லிகளைச் சாப்பிட்ட சுப்பாராவ் தொண்டையை மண் அடைத்ததைப் படித்தபோது துக்கம் என் தொண்டையை அடைத்தது. விலைவாசி ஏற்றத்திற்கு இந்தக் கதை ஒரு எடுத்துக் காட்டு. 23 ம் பக்கத்தில் பதினொன்கு ரூபாயாக இருந்த சாப்பாடு 24 ம் பக்கத்தில் பதினாறு ரூபாயாக உயர்ந்து விட்டதே!

தஞ்சாவூர்,
ஜி. சுபத்ரா கோபாலகிருஷ்ணன்.

★ பிரேம்லதா சிவகுமாரின் பப்பாளி பழம் பற்றிய கட்டுரை, இது நாளும் அப்பழத்தினை வெறுத்து ஒதுக்கி வந்த என் கண்களைத் திறக்கச் செய்தது.

ஈரோடு, கமலா சந்திரன்.

★ ''மனைவியை அடிக்கும் கணவன்மார்கள்'' என்ற கட்டுரையைப் படித்து மனம் வருந்தினேன். மனைவியை அடிப்பவர்கள் முட்டாள்களாக இருக்க வேண்டும்; அல்லது காட்டுமிராண்டிகளாக இருக்க வேண்டும். எவ்வளவுதான் கோபம் வந்தா

னும் கோபத்தை அடக்குகிறவன்தான் புத்தி சாலி. ஒரு நல்ல கணவன் தன்னை நம்பி, பெற்றவர்களையும், உடன் பிறந்தவர்களையும், உறவினர் யாவரையும் விட்டு விட்டு வந்திருக்கும் மனைவி தெரியாமல் தவறு செய்தாலோ, பேசினாலோ அன்பாகச் சொல்லித் திருத்த வேண்டுமே தவிர அடித்துத் துன்புறுத்தக் கூடாது.

தாயை அடிக்கும் காட்சியைப் பார்க்கும் பெண் குழந்தைகள் தந்தையை மட்டு மல்ல; ஆண்களையே வெறுக்கின்றனர். குழந்தைகளின் எதிர்கால நன்மைகளுக்காக வாவது கணவன் தன் மனைவியை அடிப்பதை நிறுத்தியே ஆக வேண்டும்.

கோவை - 36, வத்சலா சங்கர்.

★ டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபாலின் ''குறிஞ்சி மலர்'' ஒரு உன்னதமான படைப்பு. அந்தக் குறிஞ்சி மலர் காமாட்சியின் ஓவியம், டாக்டர் கமலி, அவர்களின் கருத்துக்களை ஒருமிக்க திரட்டிக் காட்டும் கற்பக விக்ரஹம்தான்.

அந்த ஓவியத்தில் அழகு என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்ல ஒன்றுமில்லை. ஆனால் அந்தக் கம்பீரம், கடமை, பிறர் நலம் பேண வேண்டும் என்ற குறிக்கோள் அனைத்தையும் ஒருங்கே காண முடிகிறது. இந்த மாதிரி குறிஞ்சி மலர் ஓரோர் இல்லங்களில் இருப்பதை, இருந்ததைக் கண்கூடாகக் கண்டவன் நான். முருகனுக்கு எனப் பூத்த மலர் - ஒற்றையடிபாதை, உனக்கென்ற தனிப் பாதை போன்ற விளக்கங்கள் நொந்த உள்ளத்துக்கு ஆறுதலாவும் அருமருந்தாகவும் மயிலிறகினால் தடவி விட்ட மாதிரி இருந்தது. நன்றி.

ஆனால் சுயநலமிகள் மிக்க இந்த பூமியில் காமாட்சியை, காமாட்சி போன்றவர்களால் தான் ரசிக்க முடியும். வணங்க முடியும். வாழ்த்த முடியும்.

செகந்திராபாத், கல்யாணி விஜயராகவன்.

★ +1 படிக்கும் எனக்குத் தக்க சமயத்தில் உதவும் வகையில் இருந்தது தங்களின் உங்கள் மகள் மேற்படிப்பிற்கு ஆயத்தமாகிறாளா? கட்டுரை.

கல்பாக்கம், வி. உமா.

★ சென்னைக் காவல்துறை ஆணையாளர் திரு ஆர். ராஜகோபாலன் அவர்களின் பேட்டி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. இன்று பெண்களின் நகை பறிப்பு, கொள்ளை, திருட்டுக்குப் பெண்களின் அறியாமையே பெரிதும் காரணம்! அவர்கள் சற்று முன்னெச்சரிக்கையாக நடந்தால் இவற்றையெல்லாம் தடுக்கலாம் என ஆணையாளர் கூறியுள்ள கருத்துக்கள் உண்மையிலே மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது!

கோவை, ஹால்ஸ் நாராயணன்.

யௌவன கர்வம்

★ ''யௌவன கர்வம்'' தொடர்... ஒரு அருமையான கதை. எந்த ஒரு இடத்திலும் தொய்வில்லாமல் மிகவும் விறுவிறுப்பாய் இருந்தது. இவ்வளவு, கஷ்டங்களைப்பட்ட சாந்தா கடைசியில் 'கோமாவில்' படுத்தது தான் ஜீரணிக்க முடியலை.

வேலூர் - 6, ரமா சந்திரசேகர்.

★ ''யௌவன கர்வம்'' படித்துக் கர்வமாக இருக்கிறது - எங்களில் ஒருவர் எழுதின அழகான கதை என்று. மாமியார் கொடுமை, மருந்து அடிமை, அடிக்கும் கணவன் அடங்கா மனைவி என்று படித்துப் படித்து அலுத்துப் போன சமயம், சற்றே வித்யாசமான, யதார்த்தமான ஒரு குடும்பக் கதையைப் படிப்பது, வெய்யிலுக்குப் பின்னே மாலை வரும் கடல் காற்றுப் போல இதமாக இருந்தது. பாராட்டுக்கள்.

சென்னை - 28, அகிலா கிருஷ்ணன்.

★ முடிவு என் கண்களைக் குளமாக்கியது. இருந்தாலும் சாந்தாவின் 'கோமா ஸ்டேஜ்' ஏற்க முடியவில்லை. கலெக்டரின் அம்மாவாக சித்ராவுடன் டெல்லி செல்வதாகக் கதை முடிவுற்றிருந்தால் மிக நன்றாக இருந்திருக்கும். மிக அருமையான நாவலை அளித்த கதை ஆசிரியருக்கு எங்கள் பாராட்டுக்கள்.

புதுடெல்லி - 23, திருமதி ஜனனி ராம்துரை, திரு ராம்துரை.

★ ''ஏ உலகமே' நீ என்னை எந்தப் பாடு படுத்தினாலும் நான் அசராமல், வாழ்ந்து காட்டுவேன்! மற்றவர்களையும் வாழ்ந்து காட்ட தோள் கொடுப்பேன்! துணை இருப்பேன்!'' என்ற சாந்தாவின் உறுதி, ஒவ்வொரு மங்கையிடமும் இருக்க வேண்டும் என்பதை திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷின் ''யௌவன கர்வம்'' உணர்த்தி விட்டதே! ஆசிரியருக்கு என் பாராட்டுக்கள்.

மதுரை - 3, திருமதி தேவனாதன்.

★ 'யௌவன கர்வம்' எழுதிய திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் இவ்வளவு கஷ்டங்களையும் தாங்கிக் கொண்டு, ஒரு பெண் எதிர் நீச்சல் போட்டு நிற்க முடியும்; படிப்பறிவில்லாத நிலையிலும் சாந்தாவைப் போன்ற பெண்கள் உழைப்பாலும், தன்னம்பிக்கையாலும், தைரியத்தாலும் உயர முடியும் என்று காட்டிவிட்டார். அவருக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

கிருஷ்ணகிரி, பவித்ரா.

மங்கையர் மேனியில் சேலைப்புரட்சி செய்திட நுங்கம்பாக்கத்தில் புதிய ஷோரூம்!



புத்தம்புது
வண்ணப் பட்டுச்
சேலைகளாய் —
மைசூர், பெனாரஸ்,
காஷ்மீர்,
பெங்கால் &
காஞ்சிபுரத்திலிருந்து
வரவழைக்கப்பட்ட
பட்டு, கிரேப்,
ஷிஃபான், கோரா,
கோஸா, ஆர்கன்ஸா,
சீக்கோ,
டெங்கெய்ல்...
எண்ணற்ற
டிசைன்களில்
பாலியெஸ்டர்
புடவைகள்.

கிளாஸிக் காட்டன் சேலைகளாய் — வெங்கடகிரி, கோயமுத்தூர், பத்திக், காஞ்சிபுரம், மதுரை, பெங்கால், பெனாரஸ், சந்தூரி, மணிப்புரி, கோட்டா, மல்மல், வாயில், ஸ்விஸ் காட்டன் இன்னும் விதவிதமாய் குவிந்திருக்கின்றன!

குளுகுளு வசதியுடன் உங்கள் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய எண்ணற்ற டிசைன்கள். வாகனங்கள் நிறுத்த போதுமான இட வசதி உண்டு.

நேரம்: காலை 10 மணி முதல்
இரவு 9 மணி வரை

ரம்ஜான் மற்றும்
தமிழ் புத்தாண்டு
சிறப்புத் தள்ளுபடி
விற்பனை 10%-15%
27.3.92 முதல்
14.4.92 வரை.

cleopatra

எண்: 38, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை
நுழைவாயில்: ஜெகந்நாதன் ரோடு
சென்னை-600 034
தொலைபேசி: 863144, 864451
ஹோட்டல் கண்பட் எதிரில்.

தோழியரே! உங்களை அழைக்கிறாள் கிளியோபாத்ரா!!

Market Maker: 0561/92

யானை என் மேல் ஏறி இறங்கும்!

ஆண்களுக்குச் சரிசமமாக - கடினமான, மிகவும் கடினமான, அபாயகரமான பல வேலைகளைத் துணிவுடன் சர்க்கஸில் செய்யும் பெண்களில் சிலரைச் சந்தித்த போது -

செல்வி ராதாமணி (கேரளாவைச் சேர்ந்தவர்)

''நான் பேலன்சிங்'தான் அதிகமாக செய்கிறேன். நான் உள்ளங்காலில் 60 அடி உயரமுள்ள ஏணி வைத்துக் கொள்ள சுமார் 10, 12 வயது ஆன குழந்தை அதில் ஏறி பலவித ஐயிட்டங்கள் செய்ய - நான் பேலன்ஸ் செய்வேன். ஸ்டேண்ட் பாலும் பேலன்ஸ் செய்து - பந்து 6 இடங்களைத் தாண்டி 7 வதாகக் கூடையில் விழும்படிச் செய்வேன். சேர் பேலன்சிங்கும் அப்படியே. 60 அடி உயரத்தில் 4 குழந்தைகள் ஏறி பல வித ஐயிட்டங்களைச் செய்யும். 15 வயதில் இவ்வித பயிற்சிகளைச் செய்ய ஆரம்பித்த நான் 2 வருடப் பயிற்சிக்குப் பின்பு 'ரிங்'கில் ஆட வந்தேன். லீவு எனத் தனியாக எடுப்பதில்லை. தினமும் வேலை செய்வேன். உடல் நிலை சரியில்லாத போதுதான் லீவு எடுப்பேன். மிகவும் 'ரிஸ்க்' ஆன வேலை இது. சில நிமிடங்கள் தான் நான் வேலை செய்கிறேன் என்றாலும் பயம் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். விரைவில் திருமணம் செய்து கொண்டு சர்க்கஸிலிருந்து ஓய்வு பெற இருக்கிறேன்.''

செல்வி. தங்கமணி (ராதாவின் தங்கை - கேரளாவைச் சேர்ந்தவர்)

''என்னுடைய அக்காவைப் பார்த்து நானும் இதே துறைக்கு வந்தேன். நான் 'பார்' விளையாடுவதில் நல்ல பயிற்சி பெற்றவள். 12 வயதில் இதைக் கற்க ஆரம்பித்த நான் 2 வருடப் பயிற்சிக்குப் பின்பு 14 வயதில் 'பார்' விளையாட ஆரம்பித்தேன். லீவு தேவைப்படும் போது எடுக்கலாம். ஆட ஆரம்பித்த புதிதில் மிகவும் பயமாக இருக்கும். இப்போதும் பயம் உண்டுதான் ('ஏன் வலை போடுவதில்லையா?' என்று கேட்க) வலையிருந்தாலும் 'ரிஸ்க்'தான். வலையில் விழும்போது கூட ரொம்பவும் 'நேக்காக' விழ வேண்டும். எத்தனையோ முறை விழும் போது காயப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறேன். வலையின் முடிச்சுக்களும், அந்த வலை பின்னிய கயிறும் கூட ரொம்பவும் உறுத்தும். பாரில் பலவித சாகஸங்களைச் செய்து மக்களின் கைத்தட்டல்களைப் பெறும்போது.... மனம் ரொம்பவும் நெகிழ்ந்து, பட்ட துன்பங்களெல்லாம் மறந்துதான் போகிறது.''

செல்வி. ஜமீலா (ஆந்திராவைச் சேர்ந்தவர்)

(இவரை அறிமுகம் செய்த சர்க்கஸ் மேனேஜர் ஆலம் இவரை 'எங்கள் சர்க்கஸின் இரும்புப் பெண்' - என்றார்.)

''ராதாமணி செய்யும் அத்தனை வேலைகளையும் நானும் செய்வேன். அவளுக்கு இத்துறையில் பயிற்சி அளித்ததே நான்தான். 10 வயதில் பயிற்சி பெற ஆரம்பித்த நான் 12 வயதிலேயே 'ரிங்' ஆட வந்தேன். பிறகு ஒவ்வொரு அயிட்டமாகக் கற்றேன். ஆஸ்திரேலியக் கிளிகளுக்கு (துப்பாக்கி சுடுதல், ஏணியில் ஏறி கொடியுடன் நடத்தல், ரிக்ஷாவில் 2 கிளிகளை வைத்து இழுத்தல் போன்ற) பயிற்சிகளைத் தருகிறேன். இந்தப் பயிற்சி சுமார் 5 அல்லது 6 மாதம் தொடரும். சைக்கிளை நான் ஓட்டிய படி வர என்மேல் 10 பேர் உட்கார்ந்து வரு



வார்கள். உச்சியில் உட்காரும் குழந்தை மட்டும்தான் வயதில் குறைந்ததாக இருக்கும். இது போன்று 10 பேருடன் சைகிள் ஓட்டுவதை நான் கொஞ்சம் கொஞ்சம் ஆட்களாக ஏற்றித்தான் பயிற்சி செய்தேன்.

தவிர ஆண்களின் மீது யானையை ஏறி நடக்கவிடுவது போல என் மீது ஏற்றி நடக்கவிடுவது வழக்கம். இதனால்தான் என்னை 'இரும்புப்பெண்' என்கிறார்கள். யானை, என்மேல் போடப்பட்டிருக்கும் பலகையின் ஒருபுறமாக ஏறி என் மார்பின் மேல் நடந்து மறுபுறமாக இறங்கிச் செல்லும். இதற்குச் சுமார் 5 நிமிடம் ஆகும். மூச்சுப் பிடித்துச் செய்ய வேண்டிய வேலை இது. சிறிது மூச்சை விட்டாலும் என்ன ஆகும் என உங்களுக்குத் தெரியுமே? (சிரிக்கிறார்). இந்தப் பயிற்சியை 6 மாதகாலம் பெற்றேன். 10 வருடங்களாகச் செய்து வருகிறேன்.''

நம்புத்தாய் (தமிழ் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்)

''நான் க்ளோபில் மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுகிறேன். 15 வயதிலேயே இப்பயிற்சியைத் தொடங்கிய நான் ஒரு வருடப் பயிற்சிக்குப் பின் பணியைத் துவங்கினேன். பத்து வருடங்களாகத் தொடர்ந்து இதைச் செய்து வருகிறேன். இத்துடன் சிங்கம், புலி போன்றவைகளுக்கும் பயிற்சி கொடுத்து பழக்கி அவைகளை 'ரிங்'கில் பலவித அயிட்டங்களைச் செய்ய வைக்கிறேன். மிருகங்களைப் பழக்கி, பயிற்சி தர மிகவும் துணிவு வேண்டும். என்னுடைய 20வது





வயதில் இப்பயிற்சிகளைத் தர ஆரம்பித்தேன். மிருகங்களின் பயிற்சியாளர்களாக இருக்கும் பெண்கள் 'மாத விலக்கு' நாட்களில் அதன் அருகில் செல்லக்கூடாது. அந்த நாட்கள் கட்டாயம் 'அப்பணிக்கு' வராமல் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். மற்றபடி மோட்டர் சைக்கிள் ஓட்டும் பணியை எப்போதும் செய்யலாம்.''

பேபி (ஏழு வயது)

''என்னுடைய 5 வயதிலே 'பேலன்சிங்'கில் பயிற்சி பெற ஆரம்பித்தேன். அதோடு உயரத்தில் ஏறி வேலைகள் செய்தல், சைகிள் விடுதல், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் ஆகியவைகளையும் பயிற்சி செய்கிறேன். ஒரு வருஷப் பயிற்சிக்குப் பின்பு தற்போது நான் 'ரிங்'கில் ஆடுகிறேன். இன்னும் நிறைய பயிற்சி பெற வேண்டும்.''

வாழ்க்கையைச் சர்க்கஸாக நினைத்து பேலன்ஸ் (எல்லா இடத்திலும்தான்!) செய்து கொண்டு, கோமாளிகளாகத் தன் துயரத்தை மறைத்துச் சிரித்து; மற்றவர்களைச் சிரிக்க வைத்து, 'ரிங் மாஸ்டர்' போல குழந்தைகளைப் பழக்கி, 'யானையாக மிதிக்கும் வரிசெலவுக் கணக்குகளை - மூச்சுப் பிடித்துத் தாங்கி அப்பா! - நாமும் வேறு விதத்தில் சர்க்கஸ் பெண்கள்தான், இல்லையா?

சந்திப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**

சில இரவுகளில் நீங்கள் எவ்வளவு முயன்றாலும் நிம்மதியாக உறங்க முடிவதில்லை.

மாதப் போக்கின் முதல் சில இரவுகளில் இவ்வாறு நிகழ்கிறது. சில மணி நேரங்களுக்குள் நாப்கினை மாற்ற நீங்கள் அடிக்கடி எழுந்து செல்ல வேண்டி இருக்கிறது அல்லது ஒரே சமயத்தில் இரண்டு நாப்கின்களை ஆறுதலற்ற பாதுகாப்பாக அணிய வேண்டி இருக்கிறது.

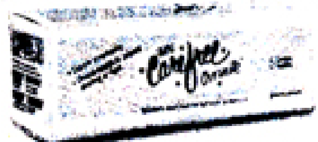
ஆனால் இனிமேல் இவ்வாறு நிகழாது.

புதிய கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட் ஒரு ஒப்பற்ற பெல்ட்டுடன் கூடிய நாப்கின். இதன் தனிச் சிறப்பான வடிவமைப்பு ரெகுலர் நாப்கினை விட இரட்டிப்பு உறிஞ்சும் தன்மையை உங்களுக்கு அளிக்கிறது. கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட்டில் உள்ள உறிஞ்சும் இழைகள் நீளவாட்டத்தில் சமமாக இருக்குமாறு தயாரிக்கப் பட்டுள்ளன. இதனால், நாப்கினின் நீளவாக்கில் திரவம் சரிசமமாகப் பரவுகிறது. பக்கங்களில் கறை ஏற்படும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவு.

ஆகையால், நாப்கினை மாற்ற நடு இரவில் நீங்கள் எழுந்திருக்கவோ அல்லது ஒரே சமயத்தில் இரண்டு நாப்கின்களை அணியவோ இனி தேவையில்லை. கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட்டின் இரட்டிப்பு பாதுகாப்புடன் நீங்கள் நிம்மதியான நித்திரையை அனுபவிக்கலாம்.

புதிய

கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட்



முழு இரவு பாதுகாப்புக்காக தனிச்சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.



கேர்ஃப்ரீ-ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் யூ.எஸ்.ஏ. டிரேடு மார்க் ஆகும்.

* டிரேடு மார்க்

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

தொடுவானம்

ஏழெட்டு வயதிலிருந்த ஆறேழு குழந்தைகள் மாநாடு கூட்டியிருந்தன.

''உனக்காவது பரவாயில்ல. எங்க வீட்ல டாடியும் மம்மியும் ஒரே சண்டை.... எப்பப் பாத்தாலும். என்னால படிக்கக் கூட முடியறதில்ல...'' - ஒரு வெள்ளை ஃப்ராக் மழலை.

''எங்க வீட்ல சண்டைக்குக் கூட டாடியும் மம்மியும் வீட்ல இருக்கறது இல்ல தெரியுமா... எப்பப் பாரு அந்தத் தூங்கு மூஞ்சி ஆயா. ஐ ஹேட் ஹர்'' - கருநீல பட்டுப் பாவாடை சட்டை.

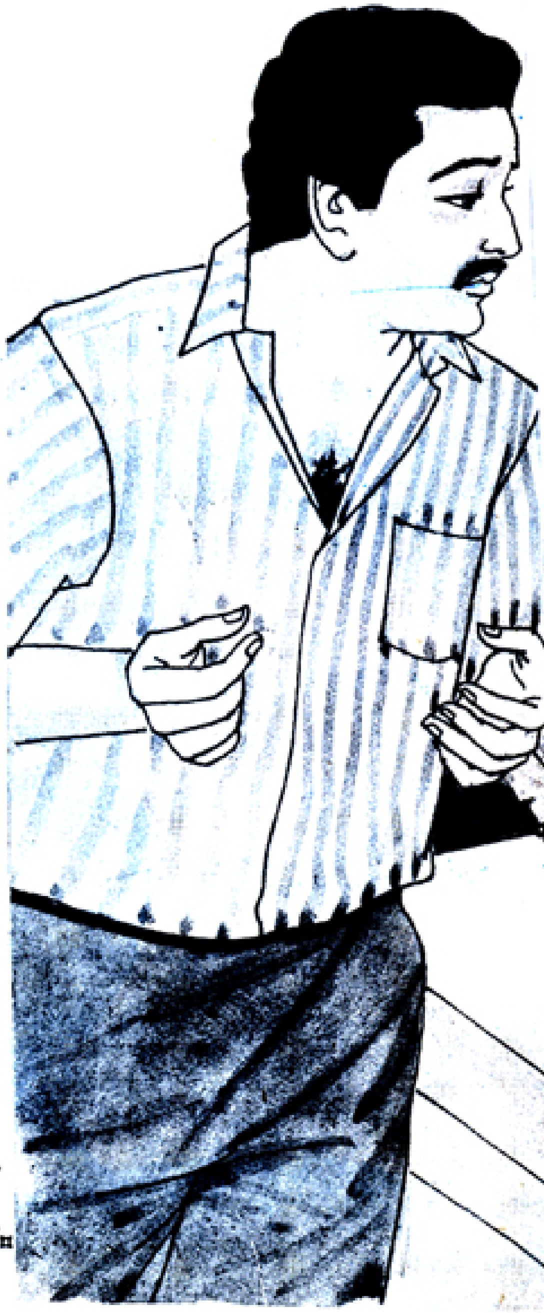
''எங்க வீட்ல வேலைக்காரி கூட சில சமயத்துல என்னை தனியா விட்டுட்டுப் போயிடறா. ஒரே பயம்மா இருக்கும் தெரியுமா...'' - குட்டி சுரிதார்.

''இதெல்லாம் பரவாயில்ல.. எங்க மம்மி வீட்லயேதான் இருக்காங்க. பட்.. எப்ப பாரு அப்படி செய்யாத இப்டி செய்யாதன்னு ஒரே திட்டு.. அடி. இன்னிக்குக் காலைல கூட அடி வாங்கினேன். ஐஸ்க்ரீம் சாக்லெட்ஸ் எல்லாம் சாப்ட்டா பல் சொத்தை ஆயிடுமாம். வாங்கித் தர்றதே இல்ல தெரியுமா... ஐ ஹேட் மை மம்மி...'' - இது ரேணு.

''டோன்ட் வொர்ரி... இதுக்கெல்லாம் நான் ஒரு ஐடியா வெச்சிருக்கேன். நாம எல்லாரும் செத்துப் போயிடலாம். அப்ப எப்டி இவங்க நம்பள திட்டுவாங்க...? அடிப்பாங்க? கரெக்டா?... நாம செத்துப் போனாதான் இவங்களுக்குப் புத்தி வரும். அப்புறம் யாரையுமே திட்ட மாட்டாங்க...'' - ஒரு பேண்ட் ஷர்ட் பையன் இல்லாத மீசையைத் தடவிக் கொண்டு புத்திசாலித்தனமான ஐடியா சொன்னான்.

''அய்யய்யோ... அப்புறம் நாம திரும்பி வரவே முடியாதே... எங்க க்ராண்ட்மா செத்துப் போய் நிறைய நாள் ஆச்சி... இன்னும் வரவே இல்லையே...'' - ஆஃப் பேண்ட் டீ ஷர்ட் பயந்தது.

''திரும்பி வந்தா டாடி மம்மில்லாம் திருப்பியும் அடிப்பாங்கடா. எப்பப் பாத்தாலும் படி படின்னு கத்துவாங்க. விளையாடறதுக்கு அனுப்ப மாட்டாங்க. ட்யூஷன் போகச் சொல்லுவாங்க. டிடார் கிளாஸ் போகச் சொல்லுவாங்க... அதனாலதான் சொன்னேன். செத்துப் போயிட்டா அங்க 'ஹெவன்' இருக்கு. நாம ஜாலியா விளையாடலாம். எது வேணும்னாலும் காசு இல்லாம வாங்கி சாப்புடலாம். நம்ப கூட 'காட்' இருப்பாரு... ஸ்டோரிஸ் எல்லாம் சொல்லுவாரு...'' - புத்திசாலித்தனம் விளக்கிற்று.



வெ.மகேஸ்வரன்

தாரமில்லை

''அவன் சொல்றதுதான் கரெக்ட். நாளைக்கே எல்லாரும் செத்துப் போறோம். எப்படிச் சாகறதுன்னு யாருக் குத் தெரியும்...?'' - ரேணு.

''மாடியிலிருந்து குதிச்சிடலாம்...'' - வெள்ளை ப்ராக்.

''வேணாம். ரொம்ப வலிக்கும். வொய்ட் ஃப்ராக்கெல்லாம் ரெட்டா ஆயி



டும்...'' கூறினார்.

''அப்ப ஒண்ணு செய்யலாம். நான் எங்க வீட்லருந்து ஸ்லீப்பிங் டாப்லெட்ஸ் கொண்டு வர்றேன். அத சாப்ட்டா தூக்கத்துலேயே செத்துப் போயிடலாம். வலிக்கவே வலிக்காது...'' - ஒரு டாக்டரின் தவப்புதல்வன்.

''ஓ.கே. அப்படியே செய்யலாம். நாளைக்கு ஈவ்னிங் எடுத்துட்டு வரியா...?'' - ரேணு.

''ம்... எல்லாரும் ரெடியா இருங்க. இப்ப வீட்டுக்குப் போயிடலாம். டைம் ஆயிடுச்சி'' - தவப்புதல்வன்.

மழலைகள் வீட்டை நோக்கி ஓடிற்று.

''ரேணு தூங்கிட்டாளா வித்யா...?'' ராம்குமார் கேட்டான்.

''ம்ம்... தூங்கியாச்சு. வர வர ரொம்ப அடம் புடிக்கறா குமார். என்னால தாங்கவே முடியலை. சாப்புடறப்போ சத்தம் வராம சாப்டுடின்னு சொன்னா நான் செத்தாதான் உங்களுக்கு நிம்மதிங்கறா... ராஸ்கல். ஹௌ டேர் ஷி இஸ்... நல்லா வெச்சேன் ரெண்டு...''

''நோ வித்யா. நீ அடிச்சிருக்கக் கூடாது. அவ தைரியத்துல அப்படி பேசல. பயத்தின் வெளிப்பாடு அது. உன்னைப் பாத்து நிறைய பயப்படறா அவ. உதட்டுல படாம சாப்படறது... போர்க்கும் ஸ்பூனும் யூஸ் பண்றது... வாயை மூடிட்டுச் சத்தம் வராம மெல்றது... ராத்திரியில தனி ரூம்ல படுத்துக்கறது... இதெல்லாம் அவ வயசுக்கு அதிகம் தெரியுமா... உன்னோட ஏழாவது வயசுல நீ இப்டியெல்லாம் இருந்திருக்கியா? ராத்திரியில அம்மா மடியில படுத்துத்தான் தூங்கியிருப்பே.. அவ எதிர்பார்க்கறது தப்பு இல்ல வித்யா. உன்னோட வளர்ப்புதான் தப்புன்னு எனக்குத் தோணுது...''

''தேங்க்ஸ். ரொம்ப தேங்க்ஸ். நான் விலகிக்கறேன். இனிமே உங்க பிஸினெஸை நான் பாத்துக்கறேன். ஐ கேன் வெரி வெல் மேனேஜ் யுவர் பிஸினெஸ். ப்ளீஸ்... நீங்க சமைச்சுப் போடுங்க... ரேணுவை ஸ்கூலுக்கு அனுப்புங்க... படிப்பு சொல்லிக் கொடுங்க... அவ கேக்கறதெல்லாம் வாங்கிக் கொடுங்க... நிறைய வாய் வளத்து வைங்க... குட்டிச் சுவராக்கிடுங்க...''

வித்யா கோபத்திற்குள் நுழைந்தாள்.

''இடக்கா பேசற வித்யா. நான் சொல்றதை புரிஞ்சுக்கவே ட்ரை பண்ண மாட்டேங்கற. அப்ஸர்டா பேசற...''

''ஸாரி... எனக்கு எதுவும் புரியறதில்ல.. என்னை விட்ருங்க. குட் நைட்.''

திரும்பிப் படுத்துக் கொண்டாள்.

ராம்குமாருக்கு அயர்ச்சியாய் இருந்தது.

எப்படி இவளுக்குப் புரிய வைப்பது? படித்தவளே இப்படி பேசுகிறாளே... குழந்தையைத் தனியாய் விட்டால் அது ஆரோக்யமாய் வளருமா... அன்புக்கு ஏங்கித் தவிக்காதோ... அணைப்புக்கு ஆசைப்படாதோ.. கடைசியில் பெற்றோரைக் கண்டாலே ஒதுங்கிப் போய் வெறுத்து விடாதோ...

பெற்றோர்கள் மிகவும் அபாயகரமான பிறவிகள். ஜே.கே.வின் வரி மனசுள் ஓடிற்று. எதனால் அவர் இப்படிச் சொல்லி விட்டுப் போனார்?

அதிக அன்பும் சமயங்களில் குழந்தைகளைக் கெடுத்து விடுகிறது. வாஸ்தவம். அதிகக் கண்டிப்பு மட்டும் ஒழுங்காய் குழந்தைகளை வளர்த்து விடுமா என்ன? எதுவும் மிதமாய் இருக்க எல்லாம் சரியாய் வருமோ...? தெரியவில்லை.

நிஜமாகவே குழந்தை வளர்ப்பு கஷ்டம்தான்.

வித்யா தூங்கி விட்டிருந்தாள். ராம்குமார் மெதுவாய் எழுந்து போய் பக்கத்து அறைக் கதவைத் திறந்தாள். அறை அலங்கோலமாய் கிடந்தது. கலைந்து போயிருந்த படுக்கைக்கு நடுவில் ரேணு தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள். இந்த வயதிலேயே அந்தப் பிஞ்சு முகம் நிறைய கவலையைத்



★ பருப்பு விற்கும் விலையில், புழுங்கலரிசியை மட்டும் ஊறவைத்து, வற்றல் மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். காரட், கோஸ், பீன்ஸ், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி இலை அல்லது ஏதாவது ஒரு கீரை இவைகளைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கலந்து அடை தட்டினால், ருசியுடன் சத்தும் கூடும். சிக்கனமும் கூட. - பார்வதி

WHY SANMAC?

Because in just 5 YEARS, Sanmac Motor Finance Limited has crossed many milestones.

Registered 100% growth every year. Increased Public Deposits 15 times over. Declared 18% dividend in the first year, 20% in the second year and 21% in the third year. Offers 15% interest on Deposits. Spread its services to the entire state of Tamilnadu, Pondicherry and Bangalore. Earned the trust and confidence of its ever increasing Clientele.

AND NOW, SANMAC IS ALL SET TO GO PUBLIC!

So, no more "Why SANMAC?". From now on, it's only "YES, SANMAC".

SMF

SANMAC MOTOR FINANCE LIMITED

*** HIRE PURCHASE * LEASING * PUBLIC DEPOSITS**

Regd Office : 'Gems Court', A-8, First Floor, 14, Khader Nawazkhan Road, Madras 600 006. Phone : 8250362/860300/8250601

City Offices: Mount Road, T. Nagar, Ashok Nagar, Mylapore, Anna Nagar and Tambaram.

Branches: 'Ramanashree Arcade' First Floor, 18, M.G. Road, Bangalore 560 001. Phone: 543856 • 'NCS Building', Second Floor, 113-B, West Perumal Maistry Street, Madurai - 625 001. Phone: 23334 • Second Floor, 37-C, Jawaharlal Nehru Street, Pondicherry 605 001. Phone: 27779 • No.21, First Floor, Chitra Complex, Chindhamani, Trichy 620 002 • Srinivasa Trade Centre No.160/27, D.B. Road, Ramalingam Road Junction, R.S. Puram, Coimbatore-2.

Adwise/2987-92

தேக்கி வைத்திருப்பதாய் பட்டது. தலை கோதி மெல்ல நெற்றியில் முத்தமிட்டான்.

வித்யா சொன்னது மாதிரி பிஸினெஸை கொஞ்ச நாள் அவளிடம் கொடுத்து விட்டு ரேணுவோடு கூடவே இருக்கலாமா என்று தோன்றிற்று.

இல்லை. முடியாது. எதையும் நாமே செய்தால்தான் திருப்தி. பிஸினெஸ் அவ்வளவு சுலபம் இல்லை.

குழந்தை வளர்ப்பது மட்டும் சுலபமா என்ன?

ஃபேனின் வேகத்தைக் குறைத்து விட்டு ரேணுவுக்கு ஒழுங்காய் போர்த்தி விட்டு கதவை மூடிக் கொண்டு வந்து படுத்தான்.

"மாத்திரை எல்லாம் எடுத்துட்டு வந்தியாடா?"

"இந்தா. மொத்தம் ஃபோர்டீன் இருக்கு. நாம எத்தனை பேர் இருக்கோம்?"

"ஸெவன். பாபு வரலை. உடம்பு சரியில்லையாம். அவன் நாளைக்குச் செத்துப் போறானாம்."

"சரி... அப்ப ஈச் டூ வருது. இந்தாங்க..."

ஒவ்வொருவரும் இரண்டிரண்டு மாத்திரைகள் வாங்கிக் கொண்டார்கள்.

"டேய்... எனக்குப் பயமா இருக்குடா..."

"பயப்படாத ரேணு. தோ பாரு நான் சாப்டுட்டேன்..."

ஐடியா கொடுத்த புத்திசாலித்தனம் தைரியமாய் மாத்திரை விழுங்கியதைத் தொடர்ந்து அனைவரும் விழுங்கி தண்ணீர் குடித்தார்கள்.

★ எங்கள் வீட்டுச் சிறுமி பள்ளியில் கைவினைப் போட்டியில் சேர்ந்து, தினமும் ஏதாவது சுலபமான முறையில் செய்து (கற்று) தரும்படி தொந்தரவு செய்தாள். நான் செய்தது -

ஒரு செவ்வக வடிவ அட்டையை எடுத்து (30'' நீளமும் 15'' அகலமும் உள்ளது) அதில் வெள்ளை டிஷ்யூ பேப்பரை (திக்காகவும், சற்று பளபளப்பாகவும், வழவழப்பாகவும் உள்ள பேப்பர்) ஒட்டவும். அதில் நல்வரவு, வணக்கம் போன்ற நமக்கு விருப்பமான வாசகத்தை எழுதவும். அந்த எழுத்தின் மீது கோந்து தடவி சிறிய ஜமிக்கியை (சிகப்புக் கலர் அல்லது வாடாமல்லிக் கலரால்) ஒட்டவும்.

ஒரு பெரிய வெண்டைக்காயின் காம்புப் பகுதியில் வட்டமாக 1'' நீளம் வெட்டி, அதைச் சிகப்புக் கலர் இங்கில் தோய்த்து, அட்டையின் ஓரத்தில் (ஒற்றி) அழுத்தி எடுக்கவும். இதுபோல் நான்கு ஓரங்களிலும் சிகப்புக் கலர், புளூ கலர் என மாற்றி மாற்றி ஒற்றி எடுக்கவும். அழகான குட்டி குட்டிப் பூக்கள் போல காட்சியளிக்கும். இங்கிற்குப் பதில் வாட்டர் கலர் பெயிண்டிலும் தண்ணீர் விட்டுத் திக்காகக் குழைத்து, வெண்டைக்காய் காம்பினால் தோய்த்து, அட்டையில் ஒற்றி எடுக்கலாம்.

இந்த அலங்கார அட்டையை எடுத்துச் சென்று எங்கள் வீட்டுச் சிறுமி முதல் பரிசும் பெற்று வந்து விட்டாள்.

- பாலா

நிறைய அழுததில் வித்யாவின் முகம் இன்னும் சிவப்பாகி இருந்தது.

"எதுவும் பயமில்ல.. தூங்கி எழுந்தா சரியாயிடும்..." டாக்டர் எல்லோருக்கும் ஆறுதல் சொன்னார்.

ஃப்ளாட்ஸ் முழுக்க சோகம் படர்ந்திருந்தது.

தன் நண்பர்கள் யாரும் காலையில் எழுந்திருக்காமற் போனது தெரிய நிஜமாகவே செத்துப் போய் விட்டார்களோ என்ற பயத்தில் நாளைக்குச் செத்துப் போவதாய் சொன்ன உடம்பு சரியில்லாத பாபு மாநாடு விஷயம் மொத்தமும் ஒன்று விடாமல் ஒப்பித்திருந்தான்.

"ப்ளடி ராஸ்கல்ஸ்..." என்று ஆவேசப்பட்ட என்ஜினியரை ராம்குமார் அமைதிப்படுத்தினான்.

"கூல் டவுன் உமேஷ். தப்பு நம்ப மேலதான். சாகற அளவுக்கு இந்தச் சின்னக் குழந்தைங்க போயிருக்குன்னா அதுக்கு நாமதான் காரணம். ஒவ்வொருத்தர் வீட்லயும் ஒவ்வொருவிதமான ப்ராப்ளம். குழந்தைகளைச் சரியா கவனிக்கறது இல்ல. அது அவுங்களை நல்லா பாதிச்சு இருக்கு. இனிமே ஆத்திரப்பட்டு பிரயோஜனம் இல்ல உமேஷ். அன்பு காட்டணும். அனுசரணையா பேசணும். குழந்தைங்கள தனியா விட்டுடக் கூடாது. கோபம் காட்டாம வளர்க்கணும். இனிமேலாவது நாம எல்லாரும் கேர்ஃபுல்லா நடந்துக்கணும்..."

தங்கள் தவறு புரிய ஆரம்பிக்க அனைவரும் அமைதியாய் அவரவர் இடத்திற்குப் போனார்கள்.

வித்யா தூங்கிக் கொண்டிருந்த ரேணுவை கட்டிக் கொண்டு படுத்திருந்தாள்.

ராம்குமார் எதுவும் பேசாமல் அவளருகில் போய் உட்கார்ந்து இதமாய் பார்த்தான்.

இனி இவளுக்கு எதுவும் சொல்லத் தேவையில்லை. குழந்தைகள் புரிய வைத்து விட்டார்கள்.

திசை மாறும் திருமணச் சந்தை

வீட்டில் ஒரு பெண்ணோ, பையனோ திருமணத்துக்கு 'ரெடி' என்றால் தெரிந்தவர்கள், உறவினர்கள் வட்டங்களில் செய்தி பரவி, தகவல் பரிமாற்றங்கள் நடந்து ஜாதகப் பொருத்தம்/பணப்பொருத்தம்/மனப்பொருத்தம் (மணமகன், மணமகளுக்கிடையே அல்ல, குடும்பத்தினருக்கு) என்று அவரவர் சௌகரியப்படி பார்த்துத் திருமணங்கள் நிச்சயிக்கப்பட்டதெல்லாம் அந்தக் காலம்.

வரன் வேட்டையில் இறங்குபவர்களின் இலக்கும் சரி, இருப்பிடமும் சரி, காலப்போக்கிற்கேற்ப மாறிவிட்ட தற்காலச் சூழ்நிலையில் இதெல்லாம் சாத்தியப்படுவதில்லை. செய்தித்தாள்களிலும், பத்திரிகைகளிலும் வரிசையாக இடம் நிறைக்கும் விளம்பரங்களைப் பாருங்களேன் - இக்காலத் தேவைகளின் கோணம் மாறியிருப்பது புலப்படும்.

விளம்பரம் கொடுத்தாலே, அதுவும் பையனுக்கு விளம்பரம் கொடுத்தால், கௌரவக் குறைச்சல் என்ற நினைப்பிருந்த காலமெல்லாம் மலையேறிவிட்டது. 'For wider choice' என்ற தொடர் அடிக்கடி திருமண விளம்பரங்களில் இடை செருகப்பட்டிருப்பதைக் கவனித்திருப்பீர்களே.

''மனைவி (அல்லது கணவன்) அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம்'', திருமண வாழ்வின் மகிழ்ச்சி என்பது அவரவர் தலையெழுத்து, கணவன் எப்படியிருந்தாலும் 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து கொள்வது பெண்ணின் கடமை என்ற பழைய ஒட்டடைக்கருத்துக்கள் எல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒதுக்கித்தள்ளப்படுகின்றன.

''இதற்கு முக்கியமான காரணம் உயர்ந்து வரும் பெண்களின் கல்வித் தகுதிகள்'' என்கிறார் 'ஸ்வயம்வராலயா' என்ற ஸ்தாபனத்தின் மேலாளர் திரு. வி. மகாதேவன்.

''1980 ல் காஞ்சிப் பெரியவரின் ஆசியுடன் இந்த ஸ்தாபனத்தை ஆரம்பித்தோம். ஏழுபேர் சேர்ந்து ஒரு சேவை நிறுவனமாக ரிஜிஸ்தர் செய்து கொண்டு, திருமணத்திற்கு இருக்கும் பெண், பையன் பற்றிய விவரங்களை சைக்ளோஸ்டைல் ஷீட்டுகளில் பரிமாற்றம் செய்ய ஆரம்பித்தோம். முதலில் பிராமணர்களுக்கு மட்டுமே செய்து கொண்டிருந்த எங்களை 1983 ல் அனைத்து இனத்தவர்க்கும் விரிவுபடுத்தக் கட்டளையிட்டவரும் பெரியவரே. இன்று மாம்பலம், மைலாப்பூர், கோயம்புத்தூர், தஞ்சாவூர், பெங்களூர் என்று ஐந்து கிளைகளுடன் முப்பது பேரின் பணியில் வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது'' என்று ஆரம்பித்த மகாதேவனுக்கு திருமணச் சந்தையில் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் மாற்றங்கள் பற்றி திருப்திதான்.

''பெண்களின் பெற்றோர்கள் இப்போது பெண்களின் விருப்பங்களையும் கணக்கிலெடுத்துக் கொள்ளத் துவங்கியிருக்கிறார்கள். கல்வித் தகுதி என்று பார்த்தால் B.E., C.A.,M.B.A., என்று எந்தத் துறையிலும் பெண்கள் சளைத்தவர்களாக இல்லை. எனவே புக்ககம் அவர்களுடைய கல்வி, வகிக்கும் பதவி, மற்ற ரசனைகள் இதற்கெல்லாம் அனுசரணையாக இருக்க வேண்டுமென்பதில் பெற்றோர்கள் கவனம் செலுத்தத்தான் செய்கிறார்கள்.

விவாகரத்து, விதவைகள் மறுமணம் போன்ற விஷயங்களை உள்ளேயே சேர விடாமல் முழுவதுமாக மூடப்பட்டிருந்த மனக்கதவுகளில் கூட சிறு சிறு ஒளிக்கீற்றுகள் தென்படத் துவங்கி இருக்கின்றன. ஆண்மைக் குறைவுள்ள மகனை வலுக்கட்டாயமாக ஒரு பெண்ணுக்குத் தாலி கட்ட வைத்து, அவன் மனப்புழுக்கம் தாளாமல் திருமணத்தன்று மாலையே அந்தப் பெண்ணின் முன் உடைந்து போய் உண்மையை ஒப்புக் கொண்டு அவளுக்கு விவாகரத்து தந்தான். பின்பு இந்தச் சம்பவம் மறைக்கப்படாமலேயே அவருக்குத் திருமணம் நடந்தது; இதய நோயுடைய கணவனுக்குக் கழுத்தை நீட்டி, இல்லற சுகம் அனுபவிக்காமல், இரண்டு மாதங்களில் அவனை இழந்த பெண்ணை அவள் மைத்துனனே முன்வந்து மணம் செய்து கொண்டான். இப்படி எங்கள் பணியில்

நெஞ்சை நெகிழ்விக்கும் மாற்றங்கள் நிறைய'' என்கிறார்.

மாம்பலம் 'ஸ்வயம்வராலயா'வில் துல்லியமாக ஜாதகங்கள் கணித்துக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் கம்ப்யூட்டரைப் பார்த்துப் புருவத்தை உயர்த்திய நம்மைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறார்.

''என்ன, இந்த விஞ்ஞான உலகில் கூட ஜாதகமா என்று பார்க்கிறீர்களா? உண்மைதான். அந்த நம்பிக்கை வளர்ந்து கொண்டே போகிறதே ஒழிய குறையவில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால் முன்பெல்லாம் ஜாதகம் பார்க்காத மதத்தவர் கூட பிறந்த நேரம், தேதியைக்



கொண்டு வந்து ஜாதகம் கணித்துக் கொடுக்கச் சொல்கிறார்கள். 'மணமகன், மணமகள் - இரண்டு பேருடைய ஜாதகங்களைத் தனித்தனியாகப் பார்ப்பது இருக்கட்டும், இவர்கள் இருவரையும் இணைத்து வைத்தால் அதனால் prospects improve ஆகுமா பாருங்கள்' என்று கேட்பவர்கள் கூட இருக்கிறார்கள்.''

''எனக்குத் தெரிந்து இந்தப் பத்து வருடங்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் பெரிய மாற்றம் - இப்போதெல்லாம் தங்கள் தேவைகளைச் சரியாகப் பட்டியலிட்டுக் கொண்டு, வாழ்க்கைத் துணையைத் தேடி பெண்களும், பையன்களுமே வருவது தான்'' என்கிறார் ஐம்பது திருமணங்களுக்கு மேல் அடிகோலியிருக்கும் சந்திரா சம்பத்.

''முன்பெல்லாம் மூலம், பூராடம், ஆயில்யம் என்று சில நட்சத்திரங்களை வேண்டாம் என்று ஒதுக்குவார்கள் (அதற்கென்று சில பெற்றோர்கள் போலி ஜாதகம் தயாரிப்பது கூட உண்டு). ஆனால் இப்போதெல்லாம் அந்தப் பழக்கமில்லை. ஏன், இப்போது மார்கழி, ஆடி மாதங்களில் கூட திருமணங்கள் நடைபெறுகின்றன. திருமணம் நிச்சயமாவதற்கு முன்பு பெண்ணும், பையனும் சந்தித்து எதிர்கால எதிர் பார்ப்புகளைச் சுதந்திரமாகப் பரிமாறிக் கொள்வதும் சகஜமாகி விட்டது.''

ஒரு நிமிடம் வாசகரே... இதையெல்லாம் வைத்துக் கொண்டு ஏதோ பெண் சுதந்திரக் கொடி உயரப்பறப்பதாக அவசர முடிவுக்கு வந்து விடாதீர்கள். எந்த விதமான எதிர்ப்பு அலையும் எங்களை அழிக்க முடியாது என்று முரண்டு பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் ஆணாதிக்கக் கருத்துக்களுக்கும் பஞ்சமில்லை. உதாரணமாக அந்தக் காலத்தில் பையன் வீட்டார்தான் பெண் வீட்டிற்குச் சென்று பார்க்க வேண்

டும். ஆனால் இப்போதோ வெளியூர்ப் பெண்ணாயிருந்தால் பிரயாணச் செலவுக்குப் பயந்து கொண்டு அவர்களைத் தான் பெண்ணைக் கொண்டு காட்டச் சொல்கிறார்கள். அந்த ஊருக்கு வந்ததும் 'வழக்கப்'படி பெண்ணின் உறவினர் வீட்டில் பெண்பார்க்கும் படலம்!

இதாவது பரவாயில்லை - பையனைப் பற்றிய விவரம் கேட்டு வருபவரை வாசலிலேயே நிற்க வைத்து - ''எங்க வீட்டுப் பையன் M.B.A. யாக்கும். எப்படி ஒரு வெறும் கிராஜுவேட் பெண்ணுக்குக் கேட்டு வருகிறீர்கள்?'' என்ற மிரட்டல்கள்.

''எங்க நாத்தனாருடைய மச்சினர் பையனுக்கு உங்க வீட்டுப் பெண்ணைப் பார்க்கிறீர்களாமே. உங்க பெண்ணுக்குக் கண்ணாடி உண்டு போலிருக்கே என்ன 'பவர்'?'' என்ற அநாகரிக விசாரிப்புகள்;

அமெரிக்க டாலரில் நான்கு இலக்கச் சம்பளம் என்ற ஒரே தகுதியை வைத்துக் கொண்டு இருபது, இருபத்தைந்து பெண்கள் வீட்டில் ஏறி, இறங்கி இது சொத்தை, அது சொள்ளை என்று கழித்துக்கட்டும் அலட்டல்கள் - இவை ஒன்றுமே குறைந்தபாடில்லை.

நம் இளம் பெண்கள் எல்லோரும் இப்போது தங்களுக்கு இந்த மாதிரிக் கணவன் தான் வேண்டும் என்று அழுத்தமாகச் சொல்கிறார்களாமே - அவர்களில் ஓரிருவரிடம் பேசுவோம் என்று புகுந்த போது - பல குரல்கள் ஆர்வமாக எழுந்தன.

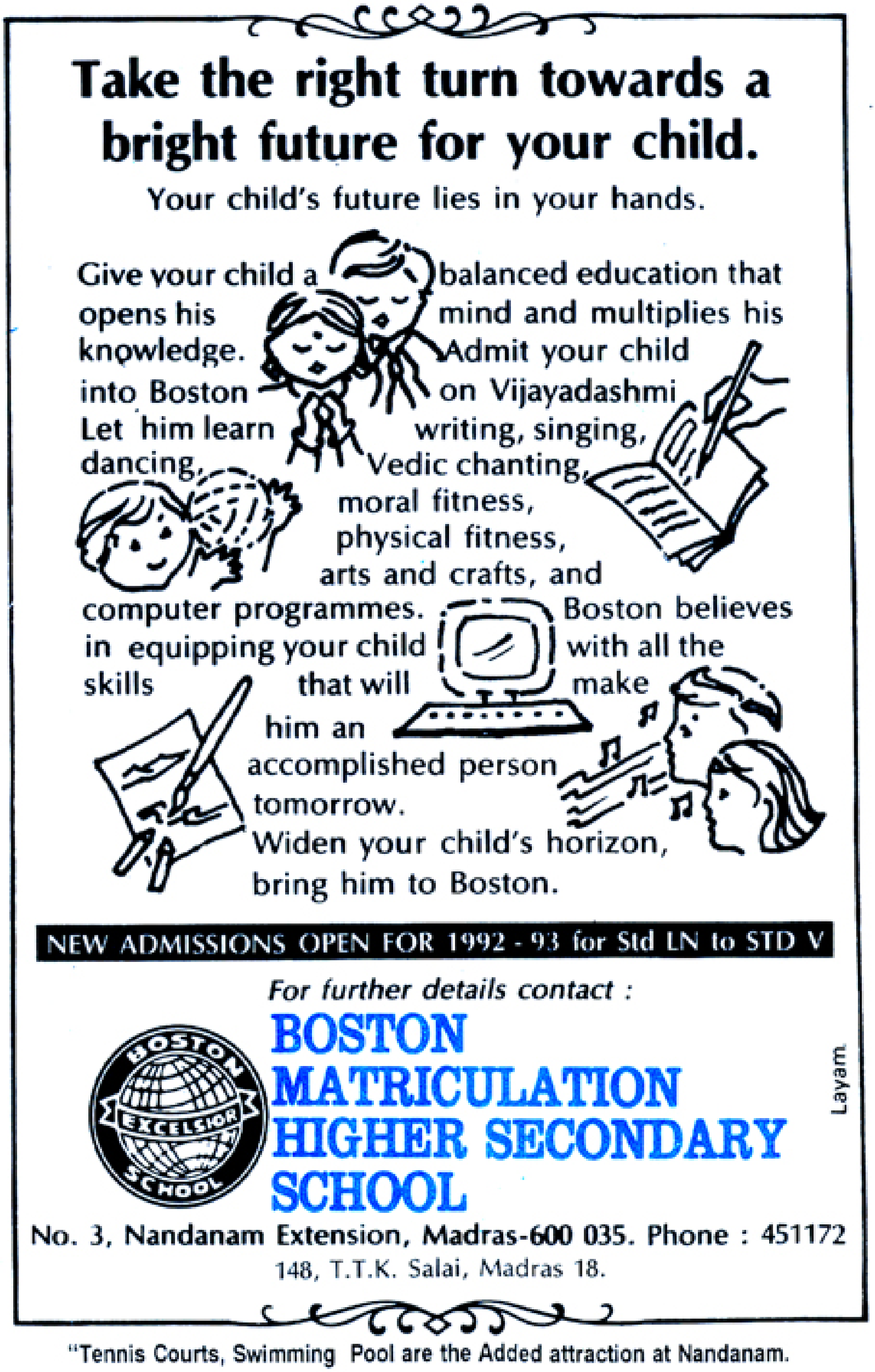
''நான் தற்சமயம் பார்க்கும் அட்வர்டைசிங் ஏஜன்ஸி வேலையில் முன்னேற எனக்கு நல்ல வாய்ப்பிருக்கிறது. அதனால் கண்டிப்பாக என் திருமணவாழ்க்கை சென்னையில்தான் அமைய வேண்டும்'',

''பத்து வருடங்களாக ஐம்பதிற்கு மேற்பட்ட நடன நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியிருக்கிறேன். புக்ககத்தினர் மேடையில் ஆடுவதை ஒப்புக் கொண்டால்தான் மேற்கொண்டு பேச்சு வார்த்தையே'' - இப்படியெல்லாம் சரமாரியாகக் கருத்துகள்.

''சரி, உங்கள் பெயர்களைச் சொல்லுங்கள். போட்டோவுடன் பப்ளிஷ் செய்யலாமா?'' என்று அடுத்த கட்டத்துக்கு வந்த போது மட்டும் கனமான மௌனம்.

''எதற்கு? அப்படியெல்லாம் செய்தால் 'ராங்கிக்காரப் பெண்' என்று பெயர் வராதா?'' என்று பெற்றோரின் மெலிதான முணுமுணுப்புகள். இதுதான் இன்றைய யதார்த்தம். தனிப்பட்ட கருத்துக்களைத் தாங்கிய பெண் குரல்கள் எழும்பினாலும் அவை இன்னும் உரத்து ஒலிக்க சமுதாய ஆமோதிப்பு தேவை.

தொகுப்பு : நிர்மலா சக்ரவர்த்தி


Take the right turn towards a bright future for your child.
Your child's future lies in your hands.
Give your child a balanced education that opens his mind and multiplies his knowledge. Admit your child into Boston on Vijayadashmi
Let him learn writing, singing, dancing, Vedic chanting, moral fitness, physical fitness, arts and crafts, and computer programmes. Boston believes in equipping your child with all the skills that will make him an accomplished person tomorrow.
Widen your child's horizon, bring him to Boston.
NEW ADMISSIONS OPEN FOR 1992 - 93 for Std LN to STD V
For further details contact :
BOSTON
EXCELSIOR
SCHOOL
BOSTON MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL
No. 3, Nandanam Extension, Madras-600 035. Phone : 451172
148, T.T.K. Salai, Madras 18.
Layam
"Tennis Courts, Swimming Pool are the Added attraction at Nandanam.



பம்பாயில் பிரபலமான சில சிற்றுண்டிகள்

ரகடா பேட்டீஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளை பட்டாணி (கன்டல் பட்டாணி) - 1 கப்,
காய்ந்த பச்சை பட்டாணி - 1/2 கப்,
உருளைக் கிழங்கு பெரியது - 2,
பிரெட் பீஸ் - 4,
மிளகுப் பொடி - 1/2 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - 3 டீஸ்பூன்,
கிராம்பு - 6,
இலவங்கப் பட்டை - 4,
கரம் மசாலா தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
வெங்காயம் பெரியது - 4,
தக்காளி மீடியம் - 4,
பச்சைக் கொத்துமல்லி - 2 கட்டு சிறியது,
பச்சை மிளகாய் - 4 அல்லது 6,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
காரப் பொடி - 1 ஸ்பூன்.
புளி - எலுமிச்சம் பழம் அளவு,
மைதா - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய் தேவையான அளவு.

செய்முறை :-

முதல் நாள் இரவே இரண்டு பட்டாணிகளையும் தனித்தனியே ஊறவைக்க வேண்டும். குக்கரில் 1 ஸ்பூன் மசாலா பொடியை வெள்ளை பட்டாணியுடன் சேர்த்துத் தனித்தனி பாத்திரங்களில் பட்டாணிகளையும், உருளைக் கிழங்கையும் வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

ரகடா : இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், 1 கொத்துமல்லி கட்டு சேர்த்து மையாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய் காய வைத்து கிராம்பு, பட்டை இவைகளை நன்றாக நசுக்கிப் போட்டு அதில் 3 வெங்காயம், தக்காளி இவைகளை நறுக்கிப் போட்டு வதக்கவும். காரப் பொடி, 1 ஸ்பூன் ம. பொடி, கரம் மசாலா பொடி, அரைத்த விழுது, தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து வேக வைத்த பட்டாணியையும் நீர் வடிகட்டாமல் இதனுடன் சேர்த்து புளியைக் கெட்டியாக கரைத்து ஊற்றவும். தேவையானால் சிறிது வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். குறைந்த தீயில் நன்றாகக் கொதிக்க விட்டு மூடி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பேட்டீஸ் :- வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கை தோலுரித்து நன்றாக உதிர்த்துக்

கொள்ளவும். 1 டம்ளர் சூடான வெந்நீர் எடுத்துக் கொண்டு அதில் ப்ரட் ஸ்லைஸ் களை ஒவ்வொன்றாக முக்கி எடுத்து உடனே நீரைப் பிழிந்து எடுத்து உ. கிழங் குடன் சேர்க்கவும். தேவையான உப்பு, மிளகுத் தூள், 1 ஸ்பூன் ம. பொடி, 1 ஸ்பூன் மைதா மாவையும் கலந்து நன்றாக மாவு போல் பிசைந்து 1/2 மணி நேரம் முன்ன தாகவே ஊறவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தோசைக் கல்லை அடுப்பில் காய வைத்துப் பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை சிறு உருண் டைகளாக்கி ஒவ்வொன்றாக உள்ளங்கை யில் தட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு சுற்றி நிறைய எண்ணெய் விட்டு இரண்டு பக்கமும் சிவக்க விட்டு எடுத்து வைக்கவும்.

பரிமாறும் முறை : தட்டிய பேட்டீஸ் இரண்டை தட்டில் வைத்து அதன் மேல் இரண்டு கரண்டி ரகடாவை ஊற்றி மீத முள்ள வெங்காயம், கொத்துமல்லி இவை களைப் பொடியாக நறுக்கி அதன் மேல் தூவிப் பரிமாறவும். பேட்டீஸ் சாப்பிடும் சமயம் செய்து சுடச்சுட பரிமாற வேண்டும்.

பேக்கரியில் ''பாவ்'' (அதாவது) சதுர வடிவில் இனிப்பற்ற பன் என்றூ கேட்டு வாங்கவும்.

வடா பாவ்

தேவையான பொருட்கள் :

உருளைக் கிழங்கு - 3 பெரியது,
மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
தனியா - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
கொத்துமல்லித் தழை - 1 சிறிய கட்டு,
சிவப்பு மிளகாய் - 4,
கடலை மாவு - 1 கப்,
மைதா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பூண்டு - 2,
புளி - 1/2 எலுமிச்சம் பழம் அளவு,
உப்பு தேவைக்கேற்ப.
பொரித்தெடுக்க தேவையான எண்ணெய்.

செய்முறை :

பஜ்ஜி மாவு போல் (காரப் பொடி இல்லாது) கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து கடலை மாவையும், மைதா மாவையும் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண் டும்.

பூண்டை தோலுரித்துக் கொண்டு அத னுடன் சிவப்பு மிளகாய், உப்பு, புளி இவை களைச் சேர்த்து மையமாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு ''பாவ்''வை (அதாவது பன்னை) இரண்டாக பக்கவாட்டில் நறுக்கி வைத்து இந்தப் பூண்டு சட்னியை சிறிதளவு தடவி வைக்கவும்.

உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து எடுத்து உதிர்த்துக் கொண்டு வாணலியில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்தவுடன் தனியாவை உள்ளங் கையில் நன்றாகக் கசக்கி எண்ணெயில் போட்டு, அதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி இழை போட்டு, மஞ்சள் பொடி தூவி அதில் உதிர்த்து வைத்துள்ள உருளைக் கிழங் கையும் போட்டு வதக்கி இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வதக்கின உருளைக் கிழங்கை சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி கரைத்து வைத்துள்ள மாவில் தோய்த்துப் பொரித்து எடுக்கவும். இந்த போண்டாவை ''பாவ்'' நடுவில் வைத்துச் சுடச்சுட சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.



★ எலுமிச்சம் பழத்தை உபயோகித்த பின் அதன் தோலை வெய்யிலில் தட்டி னால் உடையும் அளவிற்கு நன்கு காய வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கண்டைக்காய் அளவு புளியைப் பொரித்தெடுக்கவும். பின் கடுகு, மி. வற்றல், க. பருப்பு, உ. பருப்பு பெருங் காயம், வெந்தயம் இவைகளை தாளித்து வைக்கவும்.

மிக்ஸியில் எலுமிச்சம் தோலைப் போட்டு தூளாக்கிய பின் வறுத்த சாமான் களைச் சேர்த்து, தேவையான உப்புப் போட்டு ஒரு திருப்பு திருப்பி, பொடி ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். திடீர் எலுமிச்சம் பழசாதத்திற்கு இந்தப் பொடி உதவும்.

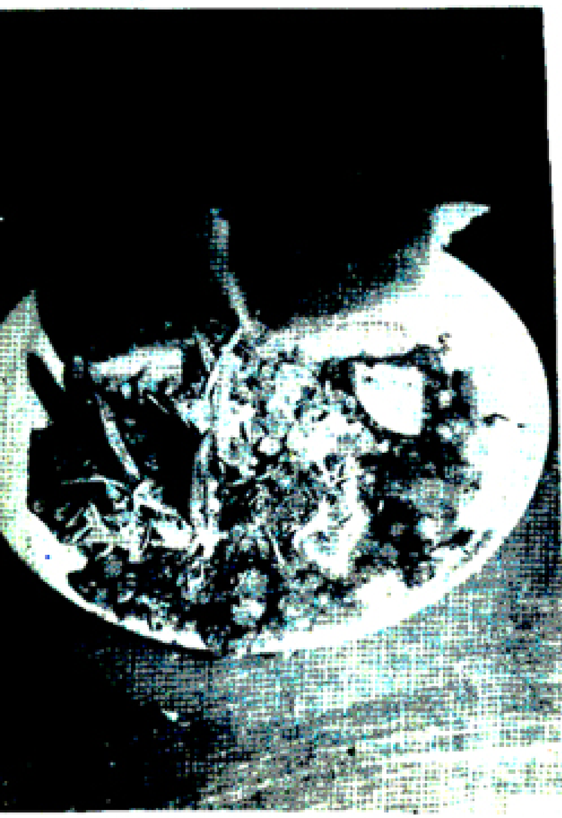
- உமா

பூண்டு சேர்த்துக் கொள்ளாதவர்கள் கொஞ்சம் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்து மல்லி, உப்பு வைத்து அரைத்துச் சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து கெட்டி சட்னியாக அரைத்து 'பாவ்' தடவி சாப்பிடலாம். ஒரு பக்கம் பூண்டு சட்னியும், இன்னொரு பக்கம் இந்தச் சட்னியும் தடவி சாப்பிட ருசி கூடுதலாகும்.

பாவ் பாஜி

தேவையான பொருட்கள் :

வெண்ணெய் - 2 கரண்டி,
எண்ணெய் - 2 கரண்டி,
கரம் மசாலா பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்,
சீரகப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
தனியா பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
காரப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பச்சை மிளகாய் - 6,
பச்சை கொத்துமல்லி - 2 கட்டு,
பெரிய வெங்காயம் - 6,
பெரிய தக்காளி - 4,
குட மிளகாய் - 2,
காலி பிளவர் (சிறிய பூ) - 1,
உருளைக் கிழங்கு - 2,
பீன்ஸ் - 15,
பச்சைப் பட்டாணி - 1 கரண்டி,
காரட் - 2,
தக்காளி சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.



செய்முறை :-

கேரட், உருளைக் கிழங்கை தோல் நீக்கி சிறு சதுரங்களாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பீன்ஸைப் பொடியாக நறுக்கி அவற்றோடு பச்சைப் பட்டாணியை சேர்த்து 1 டீஸ்பூன் உப்பு, 1/2 டீஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி போட்டு ஒரு பாத்திரத்தில் மூடி போட்டு மூடி பிரஷர் குக்கரில் வேகவைத்து எடுக்க வேண்டும். காய்கறிகள் முக்கால்வாசி வெந்திருந்தால் கூட போதுமானது.

குட மிளகாய், 4 பெரிய வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியைத் தோல் உரித்து பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி இழை ஒரு கட்டு இவற்றை மையமாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாணலியை காய வைத்து 1 கரண்டி வெண்ணெய், 2 கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி வெண்ணெய் உருகியவுடன் சீரகத்தைப் போட வேண்டும். அது வெடித்தவுடன் வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்றாக வதக்க வேண்டும். பின் நறுக்கிய தக்காளியைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். பின் அரைத்து வைத்துள்ள ப. மிளகாய் விழுது, சீரகப் பொடி, தனியா பொடி, காரப் பொடி, மீதி உள்ள மஞ்சள் பொடி, கரம் மசாலா பொடி போட்டு நன்றாக வதக்கவும். தக்காளி சாஸ் விடவும்.. பின் நறுக்கிய குட மிளகாயைப் போட்டு சற்று வதக்கவும். பின் வேகவைத்த காய்கறிகளை (தண்ணியுடன்) போட்டுத் தேவையானால் வேண்டிய உப்பு சேர்த்து மிதமான தீயில் கொதிக்க விட வேண்டும்.

2 பெரிய வெங்காயம், கொத்துமல்லித் தழை இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கி தனித்தனி தட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தோசைக் கல்லை காய வைத்து ''பாவ்''வை (அதாவது 'பன்') பக்கவாட்டில் வகுந்து வெண்ணெய் தடவி கல்லில் வாட்டி எடுத்துத் தட்டில் வைத்து பாஜியை ஒரு கரண்டி வைத்து அதன் மேல் வெங்காயம், கொத்துமல்லி தூவி சாப்பிட வேண்டும்.

- வத்சலா அப்பாசாமி.

“நம் கைகளை உபயோகிப்பதினால் நாம் பலமடைகிறோம்; மூளையை உபயோகிப்பதினால் மேலும் அறிவு அடைகிறோம்; இருதயத்தை உபயோகிப்பதினால் கருணையுடையவர்களாகிறோம்.”

- ரஷ்யா

உஷ்ணம் ஏறி வரும் வயிற்றுவலிக்கு மருந்துகள் :

1. 1 ஸ்பூன் வெந்தயத்தை அரை கப் தயிரில் அரை மணி நேரம் ஊறப் போட்டு அப்படியே குடிக்கலாம்.

2. வெந்தயத்தை அப்படியே 1 ஸ்பூன் வாயில் போட்டுக் கொண்டு, 1 கிளாஸ் நீரைப் பருகலாம். (மாத்திரை விழுங்குவது போல் விழுங்கவும்)

3. வடித்த கஞ்சியில் 1 ஸ்பூன் வெண்ணை போட்டு, பனங்கல்கண்டு தூள் 2, 3 ஸ்பூன் போட்டுக் குடிக்கலாம்.

4. 2 ஸ்பூன் சீரகத்தை வாணலியில் இட்டு கருப்பாக ஆகும் வரை பொரித்து, 1 கிளாஸ் நீர் விட்டு, அரை கிளாஸாய் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி, 1 ஸ்பூன் வெண்ணை போட்டு, சூட்டோடு குடிக்கவும். அப்படியே குடிக்க இயலாதவர்கள் 1 ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

நெஞ்சுக்கட்டு, இருமல், ஜலதோஷம் :

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை சித்தரத்தை, மிளகு கஷாயம் சாப்பிட நல்ல குணம் தெரியும்.

செய்முறை : 4 சிறிய ஸ்பூன் மிளகு, மூன்று விரல் கடை நீளமுள்ள சித்தரத்தை (சித்தரத்தையைக் குழவியால் தட்டிப் போடவும்) இவற்றை 4 கிளாஸ் நீரில் போட்டுக் கொதிக்க விடுங்கள். 2 கிளாஸாய் சுண்டும் வரை. கடைசியில் துளசி இலையை ஒரு பிடி போட்டு, மூடி இறக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்து வடிகட்டி, பனங்கல்கண்டு, (அ) சர்க்கரை சேர்த்து குழந்தைகள் என்றால் 1 பாலாடை (1 சங்கு) பெரியவர்கள் என்றால் 1/2 கிளாஸ், மும்முறை குடிக்கவும்.

2. துளசியை நிழலில் உலர்த்தி, பொடி செய்து பாட்டிலில் அள்ளவும். கொதிநீரில் 1 ஸ்பூன் போட்டு, வடிகட்டி குழந்தைகளுக்குப் புகட்டினால் (மும்முறையாக) சளிக்கட்டு நீங்கும்.

3. பெரியவர்களுக்கு அரிசித் திப்பிலியை நன்றாக வறுத்து, பொடித்து, 4 அரிசி எடை எடுத்து, சிறிது தேனில் குழைத்து சாப்பிட நெஞ்சுக்கட்டு நீங்கும். (சிறியவர்கள் இம் மருந்தைத் தாங்க மாட்டார்கள், விறுவிறுவென்று இருப்பதால்.)

நீர்க்கடுப்பு உள்ளவர்கள் :

1 கிளாஸ் மோரில் சிட்டிகை உப்பு, 3, 4 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து இரவில் குடித்தால், நீர்க்கடுப்பு நீங்கும். (அடிக்கடி வருபவர்கள் டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது)

வாயுத் தொல்லை நீங்க :

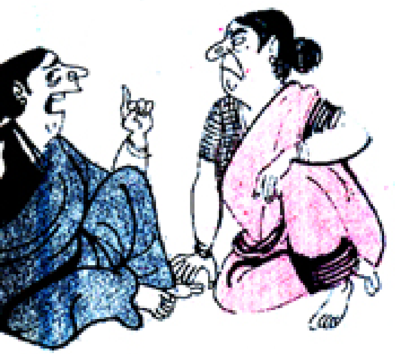
வாயுத் தொல்லையால், கால் முதல் மார்பு வரை, ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு விதமாக வலி ஏற்படும்.

1. 1 கிளாஸ் கொதிநீரில் 1 ஸ்பூன் சுக்குப் பொடி போட்டு கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி, சூட்டோடு குடிக்க வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

2. 1 கிளாஸ் மோரில் அரை ஸ்பூன் பெருங்காயப் பொடி போட்டுக் குடிக்க உடனே குணம் தெரியும்.

பித்தம் நீங்க :

பித்தம் அதிகமாகி திண்டாடுகிறீர்களா? வேப்பம் பூவை (காய்ந்து எடுத்து வைத்தது) சட்டியில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சிவக்க பொரித்து, சிறிது உப்புப் போட்டு பிசைந்து, 1 கரண்டி சாதத்தில்



வீட்டிலேயே மருந்து இருக்கிறது!



போட்டுக் கலந்து சாப்பிட்டால் பித்தம் நீங்கும்.

2. பித்தம் அதிகம் உள்ளவர்கள் மல்லி விதை, சுக்கு, இஞ்சி, எலுமிச்சை இவை களைச் சாப்பாட்டில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொண்டால் பித்தம் தலைகாட்டாது.

வயிற்றுப் புண் உள்ளவர்கள் :

அடிக்கடி மணத்தக்காளிக் கீரை சாப் பிட வேண்டும். மணத்தக்காளியைச் சுவை யாக பலவித சமையல் செய்யலாம். வயிற்றுப் புண்ணால் ஏற்படும் வயிற்று வலிக்கு அருமருந்து மணத்தக்காளிக் கீரை.

இளைத்தவனுக்கு எள்ளு, கொழுத்தவ னுக்குக் கொள்ளு என வசனம் சொல் வார்கள். வேடிக்கைக்குச் சொன்னதல்ல அது. இளைத்திருப்பவர்கள் சாப்பாட்டில் 'எள்' சற்று அதிகமாகச் சேர்க்க எடை கூடுவர். (எள்ளுப் பொடி, மிளகாய்த் தூளில் எள் சேர்க்கலாம். இவற்றைச் சாப் பிடவும் சுவையாய் இருக்கும்)

'கொள்ளு' என்ற தானியத்தை அடிக் கடி சாப்பாட்டில் சேர்க்க பலம் குறை யாமல், சோர்வு வராமல் எடை மட்டும் குறைந்து இளைப்பார்கள். கொள்ளு ரசம், கொள்ளுப் பொடி, கொள்ளு சாதம், குழம்பு, சுண்டல் என்று பலவகையாகக் 'கொள்ளு' தானியத்தைச் சமைக்கலாம்.

பூச்சித் தொல்லை நீங்க :

வேப்பங்கொழுந்தைப் பறித்து, உப்பு சிறிது சேர்த்து, மையாக அம்மியில் அரைத்து, சிறு, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, நிழலில் காயவைத்து அள்ளவும். இரவு படுக்குமுன் ஒரு மாத்திரை (அ) இரண்டு மாத்திரை சாப்பிடவும். பூச்சித் தொல்லை அறவே நீங்கும். மாத்திரையாக உருட்டி விடுவதால் சாப்பிடுவதில் சிரமம் இருக்காது. (மூன்று வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது.)

குழந்தைகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் பிள்ளைவளர்ப்பான் என்ற வசம்பே ஆகும். (ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு)

1. பாலில் வேகவிட்டு, நிழலில் உலர்த்தி, குழந்தைகளின் கையில், ஒரு கயிற்றில் வசம்பைக் கட்டி விடுங்கள். குழந் தைகள் அடிக்கடி வாயின் பக்கம் கையைக் கொண்டு போவதால், வசம்பு வாசனை மூக்கை அடைந்து குழந்தைக்கு ஒரு நோயுமே நெருங்க விடாமல் தடுக்கும்.

2. வயிற்றுவலியால், சிறுநீர் போகா மல் அழும் குழந்தைக்கு சந்தனக் கல்லில், வேகவிட்டு காயவைத்த வசம்பை நீர் தெளித்து அரைத்துத் தொப்புளைச் சுற்றித் தடவுங்கள். உடனே சிறுநீர் பிரிந்து வயிற்று வலி நீங்கும்.

3. வசம்பை நெருப்பில் போட்டு தணல் போல் எரியும் வரை வைத்து, வெளியில் எடுத்தால் கரி போல் இருக்கும். பட்டாய்ப் பொடித்து, சிறு பாட்டிலில் அள்ளுங்கள். 1 அரிசி எடை எடுத்துத் தேனில் கலந்து வாயில் தடவ, வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும். 2 அரிசி எடை எடுத்து 'வெந்நீரில்' கலக்கிச் சங்கினால் போட்ட 'சிறுநீர்' கழிக்காமல் படும் அவதி நீங்கும். மேலும் பல அற்புத குணம் கொண்டது இப்பிள்ளைவளர்ப்பான்.

- கமலா

மோசக்காரர்

வங்காளி மூலம் : ஆஷாபூர்ணாதேவி

தமிழாக்கம் : சு. கிருஷ்ணமூர்த்தி

"வர நேரமாகும்னு போன் பண்ணினானா? எப்பப் பண்ணினான்?" சக்திநாத் உறுமினார்.

அவர் கோபமாக இருப்பதைக் கவனியாதது போல் நிதானமாகப் பதில் சொன்னாள் சாந்த்வனா, "கொஞ்ச நேரத்துக்கு முன்னாலேதான்!"

அப்போதுதான் ஃப்ரிஜ்ஜிலிருந்து குளிர்ந்த தண்ணீர் எடுக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டு விட்டது போல் சாந்த்வனா முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு ஃப்ரிஜ் கதவைத் திறக்கத் தொடங்கினாள்.

சக்திநாத்தின் உறுமல் இன்னும் ஒரு படி பலத்தது! "கொஞ்ச நேரத்துக்கு முன்னாலேன்னா? நான் அப்போ எங்கே இருந்தேன்? எவ்வளவு மணிக்கு போன் பண்ணினான்?"

இனிமேலும் சாந்த்வனாவால் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு இருக்க முடியாது. அவள் கணவனை நேராகப் பார்த்துக் கொண்டு சொன்னாள், "போன் பண்ணின மணி, நிமிஷம், வினாடி இதெல்லாம் உங்களுக்குச் சொல்லணும்னு தெரிஞ்சிருந்தால் குறிச்சு வச்சிருந்திருப்பேன்."

ஆமாம். ஒவ்வொரு சமயம் இப்படிப் பதிலடி கொடுக்கத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. இல்லாவிட்டால் அவளது தன்மானம் என்ன ஆகும்?

சக்திநாத் முணுமுணுத்தார் : "பக்கத்து ரூமிலேதானே இருந்தேன். போன் வந்தது காதிலே விழல்லியேன்னு ஆச்சரியமா இருக்கு. அதனால்தான்..."

"நீங்க படிச்சக்கிட்டிருந்தீங்க, கவனிச்சிருக்க மாட்டீங்க. அல்லது பாத்ரூமுக்குப் போயிருப்பீங்க... போன் காதிலே விழாததிலே ஆச்சரியமென்ன? சாப்பாடு போடச் சொல்லவா உங்களுக்கு?"

"நான் சாப்பிடணுமா? திரும்பி வர ராத்திரி பன்னெண்டு மணியாகும்னு சொன்னானா?"

இதற்கெல்லாம் பதிலே சொல்ல வேண்டாம் போலிருந்தது சாந்த்வனாவுக்கு. பேசவே வேண்டாம் போலிருந்தது. பொய்களால் வலை பின்னிப் பின்னிக் கொண்டு குடும்பம் நடத்த முடியவில்லை அவளால். பிள்ளை பெண்கள் பெரியவர்களானதிலிருந்தே இந்த வலை பின்னுதல் தொடர்ந்து வருகிறது. உண்மை சொல்ல எங்கே முடிகிறது அவளால்? ஒரு பக்கம் வளர்ந்த குழந்தைகளோடு ஒத்துப் போகவும் இன்னொரு பக்கம் முன்கோபிக் கணவனுடைய அமைதிக்காகவும் அவள் எவ்வளவு பொய்கள் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது!

பெரிய பெண் புல்புல் பெரியவளான பின் சாந்த்வனா பட்ட வேதனை கொஞ்சமா!

கல்லூரி நேரத்துக்குப் பின் பெண் ஒரு நிமிஷங் கூட வீட்டுக்கு வெளியே இருக்கக் கூடாது என்பது தந்தையின் கட்டளை. ஆனால் இந்தக் கட்டளையைப் பொருட்படுத்துவதேயில்லை புல்புல். அவள் ஒவ்வொரு நாள் அம்மாவிடம் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் கல்லூரி முடிந்ததும் யாராவது சிநேகிதி வீட்டுக்குப் போய் விட்டு இருட்டிய பிறகு வீடு திரும்புவாள். சாந்த்வனாவின் அதிருஷ்டம், அந்த நாட்களில்தான் சக்திநாத்தும் ஆபீசிலிருந்து சீக்கிரம் வீடு திரும்பி விடுவார்.

வந்ததுமே வீட்டில் இங்குமங்கும் பார்த்து விட்டுக் கேட்பார். "எங்கே?"

சாந்த்வனாவுக்கு ஒரு பொய்க் காரணம் சொல்ல வேண்டிவரும், "பரீட்சை வரதில்

லையா? யாரோ தோழி வீட்டுக்குப் போய் அவளோட படிக்க விட்டு வரப் போறா ளாம். காலையிலேயே சொல்லிட்டுப் போனா.''

உண்மை பேசுவதானால் அனாயாச மாகப் பேசி விடலாம். பொய் சொல்வ தென்றால் நான்கு பக்கமும் வேலி கட்டிப் பலப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது.. பரீட்சை நெருங்குவதை ஞாபகப்படுத்த வேண்டி யிருக்கிறது.

இதனால் திருப்தியடைந்து விடும் மனிதரல்ல சக்திநாத். அவர் கேலிக் குரலில் கேட்பார், ''படிக்கறதுக்குத் தோழி வீட்டுக் குப் போவானேன்? இங்கே படிக்க இடம் இல்லையா?''

நிதானமாகப் பதிலளிப்பாள் சாந்த வனா, ''இடம் இல்லாமே என்ன? ரெண்டு பேராச் சேர்ந்து படிச்சாப் படிப்பு நல்லா வரும்னுதான்...''

''ரெண்டு பேர் சேர்ந்து படிச்சாத்தான் படிப்பு நல்லா வருமா? ஒருத்தராப் படிச்சா வராதா?'' இன்னும் கடுமையான கேலிக் குரலில் கேட்பார் சக்திநாத். ''நாங்களெல் லாம் பரீட்சைக்குப் படிக்கல்லியோல் லியோ!''

இதுவரை அவருடைய குரலில் கோபம்



தொனிக்கவில்லை, கேலிதான் இருந்தது. ஆகையால் சாந்த்வனாவாலும் சற்று வேடிக்கையாகப் பதில் சொல்ல முடிந்தது : "நீங்க என்ன பண்ணினீங்களோ, எனக்குத் தெரியாது. நான் பரீட்சை, கிரீட்சை எதுவும் எழுதினதில்லையே. அதனால பொண்ணோட தர்க்கம் பண்ணலே."

"தர்க்கம் பண்ண வேண்டாம் நீ. அவ இனிமேல் போகக் கூடாதுன்னு சொல்லிடு, ஆமாம்!"

பெண்ணின் தன்மானத்தையும் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற அக்கறையில்லாவிட்டால் சாந்த்வனா சொல்லியிருப்பாள், "ஏன், நீங்களே சொல்லிடுங்களேன்!"

தந்தையை விட்டுக் கண்டிக்கச் சொன்னால், பெண்ணுக்கு ரோஷம் வந்து விடும். பெண் வளர்ந்து விட்டாள், அவள் இப்போது ஃபிராக் அணிந்த சிறுமி அல்ல என்பதை மறந்து விடுவார் சக்திநாத்.

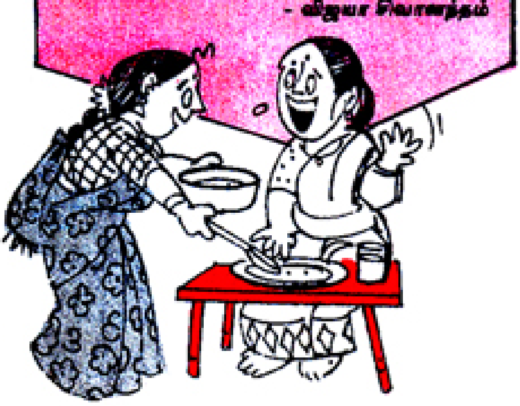
பெண்தான் சற்றுத் தணிந்து போகக் கூடாதா தன் தந்தையிடம்?

ஊஹூம், தணிந்து போகிற பெண் அல்ல புல்புல். அவள் சக்திநாத்தின் பெண்தானே!

சாந்த்வனா அவளது வருகைக்காகக் கவலையோடு காத்திருப்பாள். மாடிப் படியில் புல்புல்லின் காடியோசை கேட்டதும் ஏதோ சாக்கில் அங்கே ஓடிப் போய்ப்

எங்கள் வீட்டு டிபன் நேரம் முடிந்து வந்த திடீர் விருந்தினரின் வருகையால் ஒரு கணம் தடுமாறிப் போனேன். டிபன் செய்ய எதுவுமில்லை. ரவை, தயிர் இருந்தது. உடனே ரவா இட்லி செய்தேன். தொட்டுக் கொள்ள ஏதாவது வேண்டுமே! ஒரு பெரிய வெங்காயத்தை நறுக்கி வதக்கினேன். அத்துடன் நான்கு கரண்டி தக்காளித் தொக்கை அள்ளிப் போட்டேன்! சிறிது நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து ரவா இட்லியுடன் பரிமாறினேன்! சாப்பிட்டவர்கள் அருமையான காம்பினேஷன் என்று பாராட்டினார்கள்.

- விஜயா சிவானந்தம்



பெண்ணை எச்சரிப்பாள், "அப்பா வந்துட்டார். ரொம்பக் கோவமாயிருக்கார். கொஞ்சம் நிதானமாப் பதில் சொல்லு!"

ஆம், இப்படித்தான் நயமாகப் பேச வேண்டும் பெண்ணிடம். இன்னுங் கொஞ்சம் கடுமையாகப் பேசினால் பெண்ணுக்குக் கோபம் வந்து விடும். "அப்பா கோவிச்சுக்கிட்டால் கோவிச்சுக்கட்டுமே!" என்று அலட்சியமாகப் பதில் சொல்லுவாள்.

ஒவ்வொரு சமயம் சாந்த்வனா பெண்ணிடம் சொல்வதுண்டு, "காலேஜ் முடிஞ்சப்புறம் இங்கே அங்கே போறது, லீவு நாளிலே சினிமா பார்க்கப் போறது இதெல்லாம் அப்பாவுக்குப் பிடிக்காதுன்னு தெரியுமோல்லியோ? தெரிஞ்சும் ஏன் இப்படி நடந்துக்கறே?"

மிகவும் நிதானமான குரலில் பதிலளிப்பாள் பெண், "உலகத்திலே எல்லாமே அப்பா இஷ்டப்படிதான் நடக்கணும்னு நினைக்கறதே தப்பு அம்மா!"

"உலகத்தைப் பத்தி என்ன பேச்சு? அப்பா தன் குடும்பத்திலே தன் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு ஒரு மதிப்பு இருக்கணும்னு எதிர்பார்க்கக் கூடாதா?"

"அப்பாவோட குடும்பமும் உலகத்தோட ஒரு பகுதிதான். அப்பாவோட குழந்தை குட்டிகளும் இந்த உலகத்தைச் சேர்ந்தவங்கதான் அம்மா!"

"அனாவசியமா எதுக்கும்மா சண்டையும் தகராறும்?"

"இதை நீ அப்பாகிட்டேயே சொல்லலாமே!"

பெண்ணின் பதிலைக் கேட்டு எரிச்சலாக வரும் சாந்த்வனாவுக்கு. இருந்தாலும் பெண்ணை அப்பாவுக்குக் காட்டிக் கொடுக்க மனம் வராது அவளுக்கு.

இதற்கு என்ன காரணம்? மகளின் மேல் குருட்டுப் பாசமா?

எவ்வளவோ தடவைகள் இது பற்றி யோசித்துப் பார்த்திருக்கிறாள் அவள். இல்லை, குருட்டுப் பாசமில்லை. அவளுக்கும் பெண்ணின் தான்தோன்றித்தனமான போக்கு பிடிக்கத்தானில்லை. இருந்தாலும் அவள் பெண்ணின் நடத்தையைக் கணவனிடமிருந்து மறைத்ததற்குக் காரணம் அவள் குடும்பத்தின் அமைதி குலைவதை விரும்பவில்லை என்பதுதான்.

சக்திநாத்துக்கும் இதே அக்கறை இருந்திருந்தால்!

இருந்திருந்தால் குடும்ப அமைதிக்காக சாந்த்வனாவே தனியாகப் போராட வேண்டியிருந்திருக்காது, இவ்வளவு பொய் சொல்ல நேர்ந்திருக்காது....

தான் பின்னிய பொய் வலையிலேயே

சிக்கிக் கொண்டிருந்தாள் சாந்த்வனா.

சக்திநாத் கர்ஜிப்பார், ''சினிமா பார்க்கத் தோழியோட ஏன் போனா? உன்னோடதான் அடிக்கடி போறாளே!''

சாந்த்வனா சால்ஜாப்பு சொல்லுவாள், ''என்னோட வங்காளி சினிமாவுக்குத்தான் வருவா. இங்கிலீஷ் சினிமாவெல்லாம் எனக்கு என்ன புரியும்?''

''ஓகோ, உன் பொண்ணு இங்கிலீஷ் காரியோ? சினிமாவிலே பேசற இங்கிலீஷைப் புரிஞ்சிக்க எனக்குக் கூடக் கஷ்டமாயிருக்கு, தெரிஞ்சுக்கோ!... உம், இதெல்லாம் வெறும் சாக்கு!''

இப்போது பாய்வது சாந்த்வனாவின் முறை. அவள் கடுமையான குரலில் கேட்பாள், ''நீங்க என்ன சொல்றீங்க? சாக்குன்னா எதுக்கு சாக்கு?''

''எதுக்கு சாக்குன்னா கேக்கறே? கொஞ்ச நாள் போகட்டும், தானாத் தெரியும்!.. ஒருநாள் உன் பொண்ணு வந்து சொல்லுவா - 'அம்மா, நான் ஒருத்தனைக் காதலிக்கறேன்'னு, அப்போ தெரியும்!''

கணவன் எச்சரித்த மாதிரி நிலைமை ஏற்கெனவே ஏற்பட்டிருந்தது என்ற உண்மை சாந்த்வனாவுக்குத் தெரியும். அவள் அதைக் கணவனிடமிருந்து மறைத்ததோடு நிற்கவில்லை. அது தனக்குத் தெரிந்து விட்டதாகத் தன் பெண்ணிடமும் காட்டிக் கொள்ளவில்லை.

எப்போதாவது போன் மணி அடிக்கும். ''புல்புல் இருக்காளா? கொஞ்சம் கூப்பிடுங்களேன்!'' என்று ஒரு இளைஞனின் குரல் கேட்கும்.

சாந்த்வனா அலட்டிக் கொள்ளாமல் பெண்ணைக் கூப்பிடுவாள் - ''புலு, உனக்கு போன்!''

சக்திநாத் காலை ஒன்பது மணியிலிருந்து மாலை ஏழு மணி வரையில் வீட்டிலிருக்க மாட்டார். அப்போது போன் வந்தால் ஆபத்து இல்லை. ஆனால் சில சமயம் அவர் வீட்டிலிருக்கும் போதே போன் மணி அடிப்பதுண்டு. அப்போது சாந்த்வனா எரிச்சலுடன் நினைத்துக் கொள்வாள், இந்த இளசுகள் கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையா இருக்கக் கூடாதா என்று.

சக்திநாத் வீட்டிலிருக்கும் போது போன் மணியடித்தால் அவர் போனை எடுத்து விடாமலிருக்க வேண்டுமே என்ற கவலை சாந்த்வனாவுக்கு. மினி அல்லது சீத்து எடுத்து விட்டாலும் ஆபத்துதான். அவர்கள் குழந்தைகள்தானே! ''அக்கா, உன்னை யாரோ போன்லே கூப்பிடறான்'' என்று உரக்கக் கத்தி விடுவார்கள்.

இந்த மாதிரி விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதில் குறியாக இருப்பாள் சாந்த்வனா. அடிக்கடி போன் பக்கத்திலேயே நடமாடிக் கொண்டிருப்பாள். போன் மணி அடித்தால் அதன் ரிசீவரைக் கையால் பொத்திக் கொண்டு, ''புலு, உன்னை நிபா கூப்பிடறா போலிருக்கு. வா... நிபா குரல் மாதிரிதான் இருக்கு...''

இது புல்புல்லுக்கு ஒரு மறைமுக எச்சரிக்கை. போனில் பேசுகிறவர் தோழனா, தோழியா என்று இந்தப் பக்கத்தில் புரியாதவாறு அவள் ஜாக்கிரதையாகப் பேச வேண்டுமென்ற ஜாடை. ஆனால் தனக்கும் உண்மை தெரிந்து விட்டதாகப் பெண் புரிந்து கொள்ளக் கூடாது. அதற்காகத்தான் ''நிபா குரல் மாதிரிதான் இருக்கு'' என்ற வாக்கியத்தைச் சேர்த்துக் கொள்வது...

இவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகத்தான் நடந்து கொண்டாள் சாந்த்வனா.

ஆனால் இவ்வளவு ஜாக்கிரதையும் பலிக்கவில்லை..

ஒருநாள் பிரளயம் வந்து விட்டது. அன்று புல்புல் ஒரு இளைஞனுடன் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டே ஒரு சினிமாத் தியேட்டரிலிருந்து வெளியே வந்து ஒரு ஓட்டலுக்குள் நுழைவதை சக்திநாத் தன் கண்களாலேயே பார்த்து விட்டார்.

அப்போது அவர் ஆபீஸ் காரில் உட்கார்ந்திருந்தார். அவருடன் அவருடைய சக அதிகாரிகள் இருவர், கார் டிரைவர் வேறு இருந்ததால் அவரால் அப்போதைக்கு ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. வீடு வந்ததும் ரகளை செய்யத் தொடங்கினார்.

சாந்த்வனா நிலைமையைச் சமாளிக்கும் முயற்சியில் ஏதோ சொல்லிப் பார்த்தாள். ''நீங்க யாரையோ பார்த்துத் தவறுதலாப் புல்புல்னு நினைச்சுக்கிட்டிருக்கீங்க. அவளுக்கு நாலரை மணி வரையிலே காலேஜ் இருக்கு. அவ எப்படிப் பிற்பகல் காட்சிக்குப் போயிருக்க முடியும்?''

இப்படியொரு சால்ஜாப்பு செல்லுமா? சாந்த்வனா என்ன இப்போதான் பொறந்த

★ பாயசம் நீர்க்க இருந்தால், அதில் வாழைப் பழத்தைப் பிசைந்து போட்டு, கொஞ்சம் தேனும் கலந்தால் போதும். சுவையான கெட்டிப் பாயசம் தயார்!

- உமா



குழந்தையா? காலேஜிலே படிக்கறவங்க ளாகக்கு டிமிக்கி கொடுக்கறதுண்டுன்னு தெரியாதா அவளுக்கு?

புல்புல் காலேஜுக்கு டிமிக்கி கொடுக்கறதில்லேன்னு வச்சுக்கிட்டாலும் அவள் நாலரை மணியிலேருந்து ஏழு மணி வரை என்ன செய்யறான்னு சாந்த்வனா சொல்லட்டும்! சக்திநாத் பார்த்த காட்சி வெறும் பிரமைன்னு நிருபிக்கட்டும்!

அன்று பெண்ணைத் தப்புவிக்க சாந்த்வனா கீழே இறங்கி வர முடியவில்லை. சக்திநாத்தே வாசலில் போய் நின்று கொண்டு விட்டார். சற்றுத் தூரத்தில் ஒரு கார் வந்து நிற்பதையும் அதிலிருந்த ஒரு இளைஞனுக்கு 'டாடா' சொல்லி விட்டுப் புல்புல் இறங்குவதையும் அவர் பார்த்து விட்டார்.

அவருடைய பெண் ஒரு புளியங் கொம்பைத்தான் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறாள்!

இதற்காக அவளுடைய பெற்றோருக்கு அவளிடம் நன்றியுணர்வு அல்லவா ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும்! அதற்கு மாறாக சக்திநாத் வளர்ந்து விட்ட தன் பெண்ணின் கன்னத்தில் பளாரென்று ஓர் அறை விட்டார்.

இதன் பிறகு என்ன நடக்க வேண்டுமோ அது நடந்து விட்டது. பெண் தந்தையிடம் நேருக்கு நேராகச் சொல்லி விட்டாள், ''நான் அவனைத்தான் கல்யாணம் பண்ணிக்கப் போறேன்'' என்று!

மறுநாள் காலையில் அவள் தந்தைக்கு எதிரிலேயே அவனுக்கு போன் செய்து, ''என்னை உடனே இங்கேயிருந்து கூட்டிக்கிட்டுப் போ!'' என்று சொல்லி விட்டாள்.

அதாவது தந்தை தனக்குக் கொடுத்த அறையை நான்கு மடங்காக அவருக்கே திருப்பிக் கொடுத்து விட்டாள்!

அப்போது கூட சாந்த்வனா தான் பொய்யால் வலை பின்னுவதை நிறுத்தி விட்டு அவளிடம் சொல்லியிருக்கலாம், ''போக்கிரிப் பொண்ணே, உன்னோட திருட்டுத்தனமெல்லாம் எனக்குத் தெரியாதுன்னா நினைச்சுக்கிட்டிருந்தே? முதல் நாளிலேயே நான் உன் திருட்டுத்தனத்தைக் கண்டுபிடிச்சுட்டேன். ஆனால் உனக்கு இவ்வளவு தைரியம் ஏற்படும், என்கிட்டே கூடச் சொல்லாமே நீ இவ்வளவு தூரம் போயிருவேன்னு எனக்குத் தெரியல்லே. நான் உன் அப்பா மாதிரி வீம்புக்காரி இல்லே, ஒண்ணும் புரியாதவ இல்லே. நீ என்கிட்டே சொல்லியிருந்தா உன் காரியத்தைச் சாதிச்சுக்கிட்டிருக்கலாம். பாம்பும் செத்துப் போயிருக்கும், தடியும் உடைஞ்சிருக்காது...''

ஆனால் அவள் அப்படிச் சொல்லவில்லை. ஏனென்றால் சொன்னால் அவள் இவ்வளவு நாளாக வலை பின்னிய விஷயம் வெளியாகி விடும். அவள் கணவனிடம் அகப்பட்டுக் கொள்வாள்.

* வீட்டில் துணி உணர்த்த, கொடி கட்டுவதற்கு ..., 1 பக்கம், 1' நீளத்தில சங்கிலி கட்டி வைத்தால், கொடி தொய்யும் பொழுது, அடுத்த சங்கிலித் துளையில் மாட்டி, இறுகச் செய்து கொள்ளலாம்.

\- மீனாட்சி

ஆகையால் அவளும் ஒன்றும் தெரியாதவள் போல் நடிக்க நேர்ந்தது. சொல்ல நேர்ந்தது, ''பொண்ணு இப்படியெல்லாம் பண்ணுவாங்கறது எனக்கு எப்படித் தெரியும்? அவளோட தோழிகள்தான் அவளை போனிலே கூப்பிட்டுப் பேசறாங்களாக்கும்னு நான் நினைச்சுக்கிட்டிருந்தேன். எவ்வளவோ பொண்ணுக சேர்ந்துக்கிட்டு சினிமா போறாங்க, புடைவைக் கடைக்குப் போறாங்க, ஓட்டலுக்குப் போய் டிபன் சாப்பிடறாங்க. அது மாதிரி இவளும் தோழிகளோட சுத்தறான்னு நினைச்சுக்கிட்டிருந்தேன். ஒரு பையனோட சுத்திக்கிட்டிருக்கான்னு எனக்கு எப்படித் தெரியும்?''

அதன் பிறகு புல்புல் பிறந்த வீட்டுக்கு வரவில்லை. வர அனுமதியில்லை அவளுக்கு. அவளும் தன் தந்தைக்குக் கொஞ்சமும் தணிந்து போக இணங்கவில்லை. அவள் அவ்வப்போது அம்மாவுக்குக் கடிதம் எழுதுவாள் - சித்தியின் விலாசத்துக்கு. சாந்த்வனாவும் கணவனுக்குத் தெரியாமல் அவ்வப்போது தங்கையின் வீட்டில் புல்புல்லைச் சந்திப்பாள். மிலியும் சில சமயம் அம்மாவோடு போவாள். துர்க்கா பூஜைக்கும் புல்புல்லின் பிறந்த நாளுக்கும் சாந்த்வனா புடைவை வாங்கிக் கொடுப்பாள். இதெல்லாம் மிலிக்கும் தெரியும். சித்துவுக்கும் தெரியும், சக்திநாத்துக்குத்தான் தெரியாது.

ஆனால் இப்போது சித்துவுக்கு மறந்து போயிருக்கும் - தனக்கு ஓர் அக்கா இருக்கிறாள் என்பது.

புல்புல்லுக்குப் பிறகு இப்போது அவன் மாதிரியே நடந்து கொள்கிறான் சித்து - அசல் பெயர் சிதாநாத். குடும்பத்தின் ஒழுங்கு, கட்டுப்பாடு எதையும் லட்சியம் செய்வதில்லை அவன். அவன் தன்னிஷ்டப்படி போகிறான், வருகிறான். ''எங்கே போனாய்?'' என்று கேட்டால் பதில்

சொல்ல மாட்டான். மிகவும் வற்புறுத்தினால் குத்தலாக ஏதாவது பதில் சொல்லுவான். அவனை மறுபடி எதுவும் கேட்கத் தோன்றாது.

சித்து எப்போது வெளியே போகிறான் என்ன செய்கிறான், எங்கே சாப்பிடுகிறான் - ஒன்றும் தெரியவில்லை. இரவில் மட்டும் சாப்பிட வருவான், வீட்டில் படுத்துத் தூங்குவான். வீட்டோடு அவனுடைய தொடர்பு அவ்வளவுதான். இதன் பலத்தில்தான் சாந்த்வனா கணவனிடம் பொய் சால்ஜாப்புகள் சொல்லிச் சமாளித்து வருகிறாள்.

சித்து காலையில் பத்து மணிக்குக் கிளம்பிப் போய் இரவு பத்து மணிக்கும் திரும்பி வராவிட்டால் சாந்த்வனா கணவனிடம் சொல்லுவாள், ''காலேஜிலிருந்து வந்து டிபன் சாப்பிட்டான். நீங்க வர்றதுக்குக் கொஞ்ச நேரம் முன்னாலேதான் எங்கேயோ போனான்...''

சித்து இன்னும் கல்லூரிக்குப் போய் வருகிறானா என்பது பற்றி அவளுக்குச் சந்தேகந்தான். ஆனால் தான் சந்தேகப்படுவதை சித்து தெரிந்து கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொண்டாள். அவனுக்கு இது தெரிந்து விட்டால் அவன் இன்னும் தறுதலையாகி விடுவானோ என்று அவளுக்குப் பயம்.

ஆகையால் அவள் அவ்வப்போது அவனைக் கடிந்து கொள்வாள், ''காலேஜ் முடிஞ்சதும் ஏன் சுத்தப் போறே? நேரே வீட்டுக்கு வந்து சாப்பிட்டுட்டுப் போகக் கூடாது? உடம்பு முக்கியமா, வம்பு முக்கியமா?''

அவன் முணுமுணுப்பான் - ''பசிச்சா எங்கேயாவது சாப்பிட்டுட்டுப் போறேன். இதுக்காகக் கவலைப்படுவானேன்?''

என்றாவது இரவில் வெகு நேரம் கழித்தும் அவன் வீடு திரும்பா விட்டால் சாந்த்வனா சக்திநாத்திடம் சொல்வாள், ''மறந்தே போயிட்டேன்! இன்னிக்கு வீடு திரும்ப ரொம்ப லேட்டாகும்னு சித்து சொல்லிட்டுப் போனான்.''

இப்போதாவது சக்திநாத் தான் பல்லும் நகமும் போன கிழட்டுப் புலியாகி விட்டதையுணர்ந்து விலகிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆனால் அப்படிச் செய்யவில்லை அவர். காலத்தின் போக்கைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யாமல் அவர் அன்று கத்தினார், ''நான் சாப்பிடணுமா? அவன் திரும்ப ராத்திரிப் பன்னெண்டு மணியாகும்னு சொன்னானா?''

அன்று அவருக்கு உடம்பு சரியில்லாததால் ஆபீசுக்குப் போகவில்லை. சித்து காலையிலேயே சாப்பிட்டுவிட்டு வெளியே போனது அவருக்குத் தெரியும்.

சாந்த்வனா அவருக்கு முன்னாலேயே அவனைக் கேட்டாள், ''இன்னிக்கு உனக்குப் பத்தரை மணிக்குக் கிளாசா?''

சித்து ஏதோ முணுமுணுத்து விட்டுப் போய் விட்டான். அவன் என்ன சொன்னான் என்பது புரியவில்லை.

கடிகாரத்தைப் பார்க்கப் பார்க்கப் பகீரென்றது சாந்த்வனாவுக்கு. ஆகையால்தான் கணவனை சமாதானப்படுத்த ஒரு பொய் சொல்ல வேண்டியிருந்தது. ''இப்பத்தான் போன் பண்ணினான்'' என்று.

பிறகு சொன்னாள், ''சரி, சாப்பிட வாங்க... அவனுக்காக உங்க உடம்பை ஏன் கெடுத்துக்கணும்?''

சக்திநாத் உறுமினார், ''எல்லாம் நீ கொடுக்கிற இடந்தான்!''

சாந்த்வனா அவருக்குப் பதில் சொல்லாமல் சமையற்காரனைக் கூப்பிட்டுச் சொன்னாள், ''பாபுவுக்கு ஜூச்சி பொரிச்சுப் போடு. ஒவ்வொண்ணாப் பொரி. சின்ன பாபுவுக்கு ஜூச்சி பொரிச்சுப் பாத்திரத்திலே மூடி வச்சுடு. நீயும் சாப்பிடு.''

கடவுள் தயவால் சக்திநாத் சாப்பிட உட்கார்ந்தார். மிலியும் சாந்த்வனாவும் கூடவே உட்கார்ந்தார்கள் சாப்பிட.

சக்திநாத் மிலியின் தட்டைக் கவனித்து விட்டுக் கேட்டார், ''ஏன், மீன் கறியை எறிஞ்சுட்டே?''

மிலி பதில் சொல்வதற்குள் சாந்த்வனா முந்திக் கொண்டாள். ''மீன் கறி கொஞ்சம் காரமாயிருக்கில்லே? எனக்குந்தான்...''

''காரமா? காரமுமில்லே ஒண்ணுமில்லே'' என்றார் சக்திநாத்.

''மிளகாய் போட்டுத் தாளிச்சுக் கொட்டினாக் கூட இவ காரம்னு சொல்லுவா...''

சாந்த்வனாவின் விளக்கத்தால் அப்போதைக்குத் தப்பினாள் மிலி. அவளுக்கு மீன் கட்டோடு பிடிக்காது. அப்பாவுக்குப் பயந்து கொண்டு அதைக் கடித்து விட்டு எறிவாள்.

சக்திநாத் இன்னும் பால் சாப்பிடக் கிண்ணத்தைக் கையில் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. அப்போது போன் மணியடித்தது பலமாக.

இரவு வெகு நேரத்துக்குப் பின் போன்

சிநேகிதிகள் வடகம் போடும் நேரம் இது. ஒரு கிலோ ஜவ்வரிசி வடகம் போடுகிறீர்கள் என்றால், ஒரு கிலோ நாட்டுத் தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்து ஜவ்வரிசி கொதிக்கும் போது போட்டு வடகம் போடலாம். பொரித்துச் சாப்பிடுவதற்குச் சுவையாக இருக்கும்.

- ஜி. இந்திரா

மணி இப்படித்தான் பலமாகக் கேட்கும் - யாரோ கெட்ட செய்தி கொண்டு வந்தாற் போல.

சாந்த்வனாவுக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியில் அவளுடைய கையிலிருந்த சோற்றுக் கவளம் கீழே விழுந்து விட்டது.

அந்த அதிர்ச்சியில் அவளுக்குத் தோன்றவில்லை - தானே ஓடிப் போய் போனை எடுக்க வேண்டுமென்று. இதற்குள் சக்திநாத்தே எழுந்து போய் போனை இடது கையால் எடுத்ததைக் கூட அவள் கவனிக்கவில்லை.

அதன் பிறகு சக்திநாத்தின் வாயிலிருந்து ஏதேதோ விசித்திரமான வார்த்தைகள் வெளி வந்தன. மிலியின் வாய் ஆச்சரியத்தில் 'ஆ'வென்று திறந்து கொண்டது. சாந்த்வனா பிரமை பிடித்தவள் போல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். சக்திநாத்தின் வார்த்தைகள் அலை மேல் அலையாக வந்து விழுந்தன.

''யாரு? சுப்ரதா? என்ன விஷயம் இந்த ராத்திரியிலே? எங்கேயிருந்து பேசறே? பெலியாகாட்டா போலீஸ் ஸ்டேஷனிலிருந்தா?''

பிரமை பிடித்த நிலையில் சாந்த்வனாவுக்குத் தோன்றியது, சக்திநாத்தின் வார்த்தைகளில் உற்சாகம் கொப்புளிப்பதாக. அது அவருக்கேற்பட்ட அதிர்ச்சியின் விளைவு என்பது அவளுக்குப் புரியவில்லை.

சக்திநாத் பேசிக் கொண்டு போனார், ''நீதானா பெலியாகாட்டா ஸ்டேஷன் இன்சார்ஜ்? எப்போ? பகல் மூணு மணிக்கா? இல்லேயில்லே, நான் ஒண்ணும் செய்யப் போறதில்லே. அவன் என் பிள்ளைங்கறதுக்காக நீ யோசிக்க வேண்டாம்! அவனுக்கு ஸ்பெஷல் டிரீட்மெண்ட் ஒண்ணும் வேண்டியதில்லே!.. இல்லே, கோவிச்சுக்கிட்டுச் சொல்லலல்லே நான். கோவிச்சுக்கிட்டு என்ன பிரயோசனம்? நடக்கறது நடக்கத்தான் செய்யும். நீ இவ்வளவு சிரமப்பட்டுத் தகவல் கொடுத்ததுக்கு நன்றி... உன் சித்தியா? அவ இப்பதான் சாப்பிட உட்கார்ந்திருக்கா. அவளுக்கு நீ ஒண்ணும் சொல்ல வேண்டாம். நானே சொல்லிக்கறேன். சரி, போனை வச்சுடறேன்.''

அவர் போனை வைத்து விட்டது சரிதான் என்று நினைத்தாள் சாந்த்வனா. ராத்திரி பதினோரு மணிக்குப் பிள்ளை வீடு திரும்பாத போதும் தான் சாப்பிட உட்கார்ந்து விட்ட அம்மாவுக்கு என்ன சொல்ல இருக்கிறது?

அப்போதும் சாப்பாட்டுத் தட்டுக்கு முன்னாலேயே உட்கார்ந்திருந்தாள் சாந்த்வனா.

சக்திநாத் அவளிடம் வந்து சொன்னார்,



கோடைக் காலத்தில் உணவில் புளிப்பும் காரமும் குறைவாகச் சேர்க்க வேண்டும். அல்சர் தொந்திரவு இல்லாமல் இருக்கலாம்.

- ஜி. விஜயா

''கொஞ்ச நேரத்துக்கு முன்னாலே சீத்து போன் பண்ணினான்னு சொன்னியே!... அவன் பேரைச் சொல்லி வேறே யாராவது போன் பண்ணினானா?.. ஏன்னா, பகல் மூணு மணிக்கே போலீஸ் அவனை அரெஸ்ட் பண்ணிட்டாங்களாம்! சுப்ரதோட ஸ்டேஷனிலேதான் கொண்டு வந்திருக்காங்களாம்! உனக்கு சீத்துவோட குரலா இல்லையான்னு கூடத் தெரியல்லியா?''

சாந்த்வனா எழுந்து கொண்டு சொன்னாள், ''இவ்வளவு சிரமப்பட்டுக் குறுக்கு விசாரணை செய்ய வேண்டாம்! நான் சொன்னது பொய்!... சீத்து போன் பண்ணலே! இன்னிக்கு மட்டுமில்லே, ரொம்ப நாளா, ரொம்ப ரொம்ப நாளா நான் பொய் சொல்லிக்கிட்டு வந்திருக்கேன் உங்ககிட்டே...''

கடகடவென்று சிரித்தார் சக்திநாத். ''இப்பத்தான் இதை எனக்குச் சொல்றதா நீ நினைச்சுக்கிட்டிருக்கே. ஆனா எனக்குத் தெரியும், ரொம்ப நாளாத் தெரியும் - நீ பொய் சொல்றேன்னு! உன்னோட ஒவ்வொரு பொய்யையும் நான் கண்டு பிடிச்சுட்டேன்! நீதான் சிலந்தி மாதிரி பொய்யை வலையாப் பின்னிக்கிட்டு மோசக்காரியாயிருந்தே!''

தன் ஈவிரக்கமற்ற கணவனின் முகத்தைப் பார்த்தவாறு கல்லாய்ச் சமைந்திருந்தாள் சாந்த்வனா. பிறகு இறுகிப் போன குரலில் சொன்னாள், ''ஓ, எல்லாம் தெரியுமா உங்களுக்கு? அப்படியும் உங்களுக்குக் கொஞ்சங் கூட இரக்கம் வரல்லியா? ஒருநாள் கூட என்கிட்டே சொல்லத் தோணல்லியா உங்களுக்கு - 'சாந்த்வனா, அனாவசியமாக் கஷ்டப் படாதே! இந்தப் பொய் வலையிலிருந்து வெளியிலே வா! உனக்கும் எனக்கும் துக்கம் ஒண்ணுதான். வா. இந்தத் துக்கத்தை நாம சேர்ந்து சுமப்போம்!' ...நீங்க இவ்வளவு நாளா என் வேதனையைப் பார்த்துக்கிட்டு இருந்தீங்க, ஆனால் பார்க்காதது மாதிரி பாவனை பண்ணினீங்க! அப்படியானால் நீங்கதான் மோசக்காரர், ஈவிரக்கமில்லாத பக்கா மோசக்காரர்!''

பெண்களை அதிகமாகத் தாக்கும் நோய்கள்!

டாக்டர். நாகேஸ்வரி :

"இன்றைய இளம்பெண்கள் முதல் நடுத்தர, வயதான பெண்கள் வரை பெரிதும் பாதிக்கப்படுவது தலைவலியால்தான். இந்தத் தலைவலி பார்வையில் கோளாறு காரணமாகவோ, காய்ச்சல், சளி முதலான வியாதிகளுக்கு முதல்படியாகவோ, பல பிரச்னைகள் காரணமாகவோ, சில பெரிய வியாதிகளுக்கு அறிகுறியாகவோ ஏற்படலாம். படிக்கும் மாணவப் பருவத்திலும், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கும் பார்வைக் கோளாறு காரணமாக, அதாவது கிட்டப் பார்வை, எட்டப் பார்வை அல்லது Astigmatism என்னும் ஒருவித கோளாறினால் தலைவலி ஏற்படும். குடும்பத் தலைவிகளும் இதற்கு விதிவிலக்கு அல்ல. இதற்குத் தகுந்த கண் மருத்துவரை அணுகி கண் பரிசோதனை செய்து கொண்டு, தகுந்த 'லென்ஸ்' பொருத்திய கண்ணாடி அணிவதே தீர்வாகும்.

அடுத்தபடி காய்ச்சல் அல்லது எந்த ஒரு வியாதி வரும் போதும் முதலில் தலைவலி தோன்றி விடுகிறது. மிகச் சாதாரண சளித் தொல்லையால் கூட முகத்தில் அமைந்திருக்கும் 'சைனஸ்' எனப்படும் வெற்றிடங்களில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு அதனால் தலைவலி உண்டாகும். தட்பவெப்ப நிலை மாற்றங்கள், அலர்ஜி வியாதிகளால் இந்தத் தலைவலி அதிகரிக்கிறது. தகுந்த மருத்துவரை அணுகி சளியைப் போக்கித் தலைவலியைக் குணப்படுத்தலாம்.

முதுகுத் தண்டுவடத்தின் முதற் பகுதி கழுத்துப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. அதிகமாகக் குனிந்து வேலை பார்ப்பதாலோ, படிப்பதாலோ, எழுதுவதாலோ இந்தப் பகுதியில் எலும்பைச் சுற்றியுள்ள தசைகளில் வீக்கம், வலி வந்து அந்தப் பகுதியில் அமைந்திருக்கும் நரம்புகளையும் பாதிப்பதுண்டு. கழுத்து எலும்பும், தசைகளும் வயதான பெண்களுக்குத் தேய்ந்து விடுவதால் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு பின்னங்கழுத்திலும், தலையிலும் மிகுந்த வலி ஏற்படுகிறது. இளம்பெண்கள் கழுத்துக்குச் சிறிய பயிற்சி தருவதன் மூலம் இதைத் தவிர்க்கலாம். வயதான பெண்கள் 'டிராக்ஷன்' தருவதின் மூலம் இதைக் குணப்படுத்தலாம்.

'மைக்ரேன்' என்ற மாயத் தலைவலி இரத்தம் மற்றும் நரம்பு மண்டல பாதிப்பால் ஏற்படலாம். ரத்த சோகையும் தலைவலி ஏற்படுத்தும். சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களும், இரும்புச் சத்து உள்ள காய்கறிகளும் இதற்குச் சிறந்த உணவாகும்.



✱ டாக்டர் நாகேஸ்வரி

வயதான பெண்களுக்கு மூளைக்கும், கண்களுக்கும் செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்பு காரணமாக தலைவலி வரும். இந்த நோயாளிகளில் பலருக்கும் சர்க்கரை வியாதி அல்லது இரத்த அழுத்த நோய் இருக்கும். இவர்களுக்கு அடிப்படை நோயைக் குணப்படுத்தினால் தலைவலி மறையும்.

அபூர்வமாக மூளையில் ஏற்படும் ரத்தக் கசிவோ, ரத்தம் உறைதலோ தலைவலியை உண்டாக்கும். இவற்றிற்கு 'சி. டி. ஸ்கேன்' போன்ற நவீன முறை பரிசோதனைகளைச் செய்து வியாதியைக் கண்டுபிடித்து மருந்துகள் மூலமோ, அறுவை சிகிச்சை மூலமோ அகற்றலாம். மூளைக் காய்ச்சலுக்கும் தலைவலி ஆரம்பத்தில் இருக்கும். குடும்பப் பெண்கள், வேலை பார்க்கும்



''ஃப்ரெஷ்டேஸ் பேன்ட்டி லைனர் என் பேன்ட்டியை புத்தம்புதிதாக வைக்கிறது. முன்பெல்லாம் வெள்ளை பட்டு என் பேன்ட்டி ரொம்ப அழுக்கா இருக்கும். சில சமயம் வெளியூருக்கு போனாலோ, மற்றவர் வீட்டில் தங்கும்போதோ இம்மாதிரி கறை படிந்த பேன்ட்டிக்களை, உலர்த்தும்போது எத்தனை தர்ம சங்கடம் தெரியுமோ''.

''எப்போதாவதுன்னா சரி... தினமுமா?''

''ஏன் கூடாது? அந்த அசௌகரியமான உணர்வு எத்தனை பிரச்சினையாய் இருந்தது தெரியுமா? இப்ப எனக்கு புது தன்னம்பிக்கை கிடைச்சிருக்கு.''

''பேன்ட்டி லைனர் சௌகரியமா இருக்கா?''

''நிச்சயமா. உண்மையில் அதை அணிந்திருக்கும் உணர்வே தெரியாது. அத்தனை சின்னதா, மெல்லிசா இருக்கும். ஒரு லைனிங் மாதிரிதான்!''

''அடடே! டியோடரண்ட் பற்றி சொல்லவே இல்லையே.''

''நீ சொல்றதிலும் விஷயம் இருக்கு. வாங்கிப் பார்க்கிறேன்''.



ஃப்ரெஷ்டேஸ் பேன்ட்டி லைனர்... எப்போதும் புத்தம்புதிய பேன்ட்டி அணிந்திருக்கும் உணர்வு.

வேலை செய்யும் போது, பயணத்தின் போது, உடற்பயிற்சியின் போது...கர்ப்பமாக இருக்கும் போதும்.

ஜான்ஸன் அன்ட் ஜான்ஸன்

Freshdays is a TM of J&J, U.S.A.

everest/91/JJ/283 tm

பெண்கள் வீண் பரபரப்பைத் தவிர்த்தால் தலைவலி உண்டாகாமல் தவிர்க்கலாம்.

இடுப்பு வலி, முதுகுவலி, கால்வலி இவை அநேகமாக பெண்களுக்குச் சேர்ந்தே வரும். நரம்பு மண்டல பாதிப்பால் இவை வருகிறது. இந்த நரம்பு மண்டல பாதிப்பு இடுப்புக்குள் அமைந்திருக்கும் கர்பப் பை, கருப்பை, கருக்குழாய் முதலியவற்றில் ஏற்படும் வியாதிகளால் வருகிறது.

அது போல் கர்ப்பமாகும் பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை விரிவடைவதால் அழுத்தம் ஏற்பட்டு முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, கால் வலி தோன்றுகிறது. கருப்பை, கர்பப் பை இவற்றில் புற்றுநோய் வந்தாலும் இந்த வலிகள் வரும்.

அடிவயிறு இடுப்பிற்குள் இருக்கும் உறுப்புகளின் வலி கால்களுக்கும் ஏன் பரவ வேண்டும் என்று சந்தேகம் வரலாம். முதுகுத் தண்டின் அடிப்பாகம் இடுப்புப் பகுதியில் உள்ளது. இங்குதான் L3, L4, L5, S1, S2 என்ற முதுகுத் தண்டு எலும்புகள் அமைந்துள்ளன. இந்தப் பகுதியில் இருந்து தான் உணர்ச்சி நரம்புகள் இடுப்பு உறுப்புகளுக்கும், கால்களுக்கும் செல்கிறது. எனவேதான் கர்ப்பப்பை ஏற்படுத்தும் பாதிப்பின் வலி கால்வரை பரவுகிறது. இந்த வலிகளைத் தவிர்க்க படிக்கும் மாணவிகள் சரியான முறையில் நாற்காலியில் நேராக சாய்ந்து கொண்டு 3/4 அடி தூரத்தில் புத்தகத்தை வைத்துக் கொண்டு படிக்க வேண்டும். எழுதும் மேஜை அதிக உயரமோ, தாழ்வோ இருக்கக் கூடாது.

வாளியில் நீர் எடுக்கும் போது பெரிய வாளியில் தண்ணீரை நிரப்பி ஒரேயடியாகத் தூக்காமல், இரண்டு சிறிய வாளிகளில் நீர் எடுத்து இரண்டு கைகளுக்கும் எடையைச் சமமாகப் பகிர்ந்து அளிப்பது நல்லது. தினமும் காலையில் தேகப் பயிற்சி, ஸ்கிப்பிங், நீச்சல் மாணவிகளுக்கு அவசியம் தேவை. அவரவர் வசதிக்கு ஏற்ப பயிற்சி இருக்கலாம்.

இடுப்பு, முதுகு, கால்வலிகள் வராமல் தடுக்க ஏழு வழிகளை எளிமையாகக் கையாளலாம்.

1. நிற்கும் போது முன்புறமாகவோ, பக்கவாட்டிலோ சாயாமல் நேராக நிற்பது...

2. நடக்கும் போது ஒரே நேர்க் கோட்டில், ஒரே சீரான அடிகளுடன் உடம்பு பாரம் இரு கால்களுக்கும் சமமாகப் பதியுமாறு நடப்பது...

3. அமரும் போது முதுகை நேராக பதித்து, முதுகின் அடிப்பகுதி கண்டிப்பாக இருக்கையில் பதிந்து இருக்குமாறு உட்காருவது.

4. பளுவைத் தூக்கும் போது இரு கைகளுக்கும் எடை சமமாக இருப்பது போல் தூக்குவது. ஒற்றைக் கையால் பளுவைத் தூக்காமல் இருப்பது.

5. சிறிய உடற்பயிற்சிகளை நாள் தவறாமல் செய்வது. குனிந்து முதுகை நேர்க் கோட்டில் வளைத்துப் பாதங்களைத் தொடுவது...

6. வாத நோய் உடையவர்கள் தயிர் முதலிய குளிர்ச்சியான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளாமல் தவிர்ப்பது.

7. வயதான பெண்கள் ஊன்றுகோல் துணையுடன் முதுகு அதிகம் வளையாமல் பார்த்துக் கொள்வது...

டாக்டர் ரேவதி :-

"இன்றைக்கு நடுத்தர வயதுப் பெண்களை வாட்டி வதைப்பது கர்பப்பை



டாக்டர் ரேவதி

கோளாறுகளும் அதன் வியாதிகளும்தான். வயதான பெண்களைக் கூட இது உலுக்கி எடுத்து விடுகிறது. கர்பப் பையில் 'பைப்ராய்டு அல்லது மயோமா' எனப்படும் கட்டி கர்பப்பை வியாதியில் முதலிடம் வகிக்கிறது. கருப்பை கட்டியும் அடிக்கடி தோன்றுவதாகும். இந்த மாதிரி வியாதிகள் வந்தால் அந்தப் பெண்ணுக்கு அடிவயிற்றில் லேசான வலி உண்டாகும். இடுப்பு வலியும், முதுகு அல்லது குறுக்கு வலியும் உண்டாகலாம். சில பெண்களுக்கு கர்பப் பையில் இருந்து வெள்ளைப் போக்கும் ஏற்படலாம். சிலருக்கு அதிகமான உதிரப் போக்கும், மாதவிடாய் தொந்தரவுகளும் உண்டாகலாம். இந்த வியாதிகளை பரிசோதிக்கும் போது முதலில் சாதாரண சோதனைகளையும், பிறகு பெண் உள் உறுப்புகளையும் சோதனை செய்வோம். இந்தச் சோதனைகளுக்கு நோயாளிப் பெண்ணின் ஒத்துழைப்பு மிக மிக அவசியம். அவர்கள்

பரிசோதனையைக் கண்டு பயந்தாலோ, அல்லது அதிகக் கூச்சம் உடையவர்களாக இருந்தாலோ எங்களால் வியாதியைச் சரிவர கண்டுபிடிக்க முடியாமல் போக வாய்ப்புண்டு. எனவே நாங்கள் செய்யும் சோதனைகளுக்குப் பெண்கள் முழு ஒத்துழைப்பு தர வேண்டும்.

'ஸ்கேன்' மூலம் கர்ப்பப்பை கோளாறுகளைத் துல்லியமாகக் கண்டறிகிறோம். யூட்ரஸ்ஸில் கேன்சர் வரும்னு பயத்திலேயே அப்நார்மலா பிளீடிங் வந்த உடனே பெண்கள் டாக்டர்கிட்டே வந்து விடுகிறார்கள். குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்களுக்கும் யூட்ரஸ் கோளாறுகள் வருது. குடும்பக்கட்டுப்பாடு மாத்திரைகளைக் கண்டபடி சாப்பிடற பெண்களுக்குக் கர்பப்பை கோளாறுகள் வரும். கர்பப்பை புற்றுநோய் வர காரணம் ரொம்ப சீக்கிரம் திருமணம் செய்து கொள்வதுதான். இந்த வியாதி நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு வருகிறது. மெனோபாஸ் வரப் போகிறது. அதனால் தான் அதிக ரத்தப் போக்கு இருக்குன்னு சில பெண்கள் தவறா நினைச்சிடறாங்க. அது கர்பப்பை புற்றுநோயாகக் கூட இருக்கலாம். அதை டாக்டர்கிட்டே காண்பித்து ஆரம்ப நிலையிலேயே குணப்படுத்துவது தான் நல்லது. கர்பப்பையை எடுத்து விடுவதால் எந்தவித பாதிப்பும் வராது. அதன்பின் அடிக்கடி செக்அப் செய்து கொள்ள தவறக் கூடாது.

குழந்தைகளை நிறைய பெற்றுக் கொண்டால் கர்பப்பை இறங்கி விடுகிறது. கர்பப்பை இறக்கத்தைத் தடுக்க, குனிந்து நமஸ்காரம் செய்தால், அதை பயிற்சி போல் செய்தால் நல்லது.

கர்பப்பை இறங்கும் போது நீர்ப்பையும் சேர்ந்து இறங்குவதால் மூத்திரக் காய் கோளாறுகள் வந்து விடுகிறது. யூரினரி இன்பெக்ஷனுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை பெற வேண்டும். அடிக்கடி டாக்டரை மாற்றிக் கொண்டு இருக்கவும் கூடாது. ஒரே டாக்டரிடம் நம்பிக்கையுடன் சிகிச்சை பெற வேண்டும். மெடிக்கல் ஷாப்பில் நேரடியாக வியாதியைக் கூறி மாத்திரைகள் வாங்கிச் சாப்பிடவே கூடாது. முக்கியமாக எந்த வியாதி வந்தாலும் மனம் தளர்ந்து விடக் கூடாது. நிச்சயம் நமக்குக் குணம் ஆகி விடும். இது ஒன்றும் பெரிய வியாதி இல்லை என்ற நம்பிக்கையோடு சிகிச்சை பெற வேண்டும். வியாதிகளை அதிகரிக்க வைப்பதே பெண்களின் பயந்த மனோ நிலைதான். திடமான உறுதியான மனம் பெண்களுக்குக் கட்டாயம் வேண்டும்.''

பேட்டி : **விஜயா கண்ணன்**

பொருள் : மைதா

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

வெஜிடபிள் பிஸ்ஸா

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா மாவு - 200 கிராம்,
புளித்த தயிர் - 1 பெரிய கரண்டி அளவு,
பேக்கிங் பவுடர் - 1/2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.
'டாப்பிங்' செய்ய
குடை மிளகாய் - 2,
பெங்களூர் தக்காளி - 2,
பெல்லாரி வெங்காயம் - 2,
கொத்துமல்லி, காரட் - துருவியது 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

மைதாவை தேவையான அளவு உப்பு மற்றும் பேக்கிங் பவுடர், வெண்ணெய், தயிர் சேர்த்து ரொட்டி மாவு பதத்தில் பிசைந்து அரை மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பிறகு மாவை நான்கு பாகங்களாக பிரித்து உள்ளங்கை அளவில் தட்டிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு பாகத்தின் மேலும் வளையங்களாக அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி, குடை மிளகாயையும், காரட், கொத்துமல்லி துருவலில் சிறிதளவும் தூவி விடுங்கள். மாவு வெந்ததும் நன்கு உப்பி விடுமாதலால் தேவையான அளவு இடைவெளி விட்டு, வெண்ணெய் தடவிய பேக்கிங் டிரேயில் இட்டு, 360 டிகிரி வெப்பத்தில் ஓவனில் வைத்து எடுக்கவும்.

ஓவன் இல்லாதவர்கள், குக்கரில் ஈர மணலை பரப்பி, அதன் மேல் வெண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தை வைத்து அதனுள் இடைவெளி விட்டு மாவை வைக்கலாம். வெயிட் போடக் கூடாது. மாவுப் பாத்திரத்துக்கும், குக்கர் மூடிக்கும் இடையே நாலில் மூன்று பங்கு இடைவெளி இருக்க வேண்டும். மாவு நன்கு வெந்து வாசனை வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடலாம். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள தக்காளி ஸாஸ் அருமையாக இருக்கும்.

- கல்பனா, சென்னை - 17.



பாரதி



கல்பனா

இம்மாத இல்லத்தரசி

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

பதர்பேணி

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா மாவு - 500 கிராம்,
கெட்டியான நெய் - 250 கிராம்,
ரீபைண்ட் ஆயில் - 750 கிராம்,
அரிசி மாவு - 1 கரண்டி,
சமையல் சோடா - 1 டீஸ்பூன்,
பூரா சர்க்கரை - 200 கிராம்,
முனை கூராக இரு குச்சிகள்.

செய்முறை :

நல்ல கெட்டியான நெய் விழுதை நன்றாகக் காய்ச்சி தாம்பாளத்தில் கொட்டி ஆற விட வேண்டும். நன்றாக ஆறி கெட்டியான பின் ஒரு டீஸ்பூன் சமையல் சோடாவையும்



(முதல் பரிசு பெறுபவருக்கு பிளேஸ் இன்ஸ்ட்ருமென்ட்ஸ், கரூர்—அளிக்கும் ஆல்வின் ஸ்டவ் கூடுதலாக வழங்கப்படுகிறது.)

ஒரு கரண்டி அரிசி மாவையும் அதனுடன் கலந்து நுரை வரும் வரை பத்து நிமிஷம் தேய்க்க வேண்டும். இதற்கு 'சாடி' எனப் பெயர்.

மைதா மாவை நீர் விட்டுப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரை மணி நேரம் ஊறியபின் இருபது சம பாகங்களாக உருட்டி வைத்துக் கொண்டு அப்பளம் இட வேண்டும். ஒரு அப்பளத்தின் மேல் சிறிது 'சாடி' தடவ வேண்டும். அதன் மீது இன்னொரு அப்பளம் வைத்து அதன் மீது 'சாடி' தடவ வேண்டும். இது போல் நான்கு அப்பளங்களை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக 'சாடி' தடவி சுருட்டி நீளமாக வைத்து விட வேண்டும். அதே போல் எல்லாவற்றையும் செய்து வாழையிலையில் சிறிது எண்ணெய் தடவி, காய்ந்து போகாமலிருக்க ஈரத் துணியை மூடி இரண்டு மணி நேரம் ஊற வேண்டும்.

சுருட்டி வைத்துள்ள நீளச் சுருளிலிருந்து நான்கில் ஒரு பங்கு பிய்த்து எடுத்து







இரு முனைகளையும் திருகி அழுக்கி விட்டு அப்பளமாக இட வேண்டும். இதே போல் எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டும்.

நன்கு காய்ந்த எண்ணெயில் அப்பளத்தைப் பொறிக்க வேண்டும். அடுப்பை மிதமாக எரிய விட வேண்டும். கூரான குச்சி மூலம் அப்பளத்தின் மேல் குத்தி ஓட்டை செய்து எண்ணெயில் அழுக்கிக் கரண்டி மூலம் காய்ந்த எண்ணெயை அதன் மீது ஊற்ற வேண்டும். நன்றாக உப்பி வந்தபின் உள் பக்கம் நன்றாக வேக குச்சி மூலம் இதழ் இதழாக பிரித்து விட வேண்டும். பிறகு பின்புறம் திருப்பிப் போட்டு வெந்தபின் நன்றாக எண்ணெயை வடித்து எடுக்க வேண்டும்.

பாலும் பொடித்த சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும்.

- பாரதி வியாசன், கோவை - 42.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

மைதா மசாலா கடோரி

கடோரிக்கு :

மைதா - 1/4 கிலோ,

எண்ணெய் - மாவிற்கு 2 மேஜைக் கரண்டி பொரிப்பதற்கு 1/2 கிலோ,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

மைதா மாவை உப்பு சேர்த்து, 2 மேஜைக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு, தண்ணீர் சேர்த்து, பூரி மாவு போல் பிசைந்து கொள்ளவும். மாவை சிறு உருண்டையாக எடுத்துக் கொண்டு, சப்பாத்திக் கல்லில் எண்ணெய் தடவி, பூரி போல் இட்டுக் கொள்ளவும்.

ஒரு சின்ன கிண்ணத்தை வெளிப் பாகத்தில் எண்ணெய் தடவி, வாய் பாகம் மேலே இருக்கும்படி பூரியின் மேல் வைத்து, மாவை எல்லா பக்கத்திலும் விளிம்பு வரை ஒட்டவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காய விட்டு, இந்தக் கிண்ணத்தை அதில் விடவும். சற்று நேரத்தில் கிண்ணம் தனியாக வந்து விடும். மாவு, கிண்ணத்தின் வடிவில் பொரியும். நல்ல பொன் கலர் வரும் வரை, நிதானமான தீயில் பொரித்தெடுத்து, ஆறியவுடன் டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்துக் கொள்ளவும்.

மசாலாவிற்கு :

காபூல் கடலை - 1/4 கிலோ,

வெங்காயம் - 6,

பூண்டு - 4 பல்,

இஞ்சி - ஒரு சிறு பத்தை,

கொத்துமல்லி - ஒரு கட்டு,

சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி,

மஞ்சள் பொடி - 1/2 தேக்கரண்டி,

மிளகாய்ப் பொடி - 2 தேக்கரண்டி,

தனியா பொடி - 1 தேக்கரண்டி,

அம்சூர் (மாங்காய்ப் பொடி) - 1 தேக்கரண்டி,

ஆட்கள் தேவை

Wanted Trained PGT's in Maths/Science to work as Headmistress in our branch schools. Candidates should have good administrative capacity and minimum 10 years experience as a teacher.

கீழ்க்கண்ட வேலைகளுக்கு விண்ணப்பிக்கின்றவர்கள் விண்ணப்பத்தில் தவறாமல் கீழ்க்கண்டவைவற்றை விரிவாக எழுதி அனுப்பவும்.

1. பெயர், 2. சரியான விலாசம், 3. வயது, 4. படிப்பு விவரம், 5. குடும்ப சூழ்நிலை, 6. மணம் ஆனவரா, இல்லையா, 7. எத்தனைக் குழந்தைகள், 8. முன் அனுபவம் ஏதேனும் உள்ளதா போன்ற விவரங்களை தெரியப்படுத்தவும். கீழ்க்கண்ட விளம்பரம் அனைத்திற்கும் சாப்பாடு மற்றும் தங்குமிடம் இலவசம்.

1. (அ) ஹாஸ்டலிலேயே தங்கி மேட்ரனாக வேலை செய்ய, (ஆ) ஹாஸ்டல் குழந்தைகளுக்கு ஸ்டடி (Study) நேரத்தில் உதவியாக இருக்க (ஸ்டடி மிஸ்) (இ) ஹாஸ்டலில் ஸ்டோர் ரூமை கவனித்துக் கொள்ள ஸ்டோர் கீப்பராக வேலை செய்ய படித்த பட்டதாரிப் பெண்கள் தேவை. சம்பளம் ரூ. 300/- (தகுதிக்கு ஏற்றவாறு சம்பளம் கூட்டிக் கொடுக்கப்படும்).

2. ஹாஸ்டலிலேயே தங்கி ஹாஸ்டல் குழந்தைகளை பராமரிக்க, ஹாஸ்டலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள பெண்கள் தேவை. சம்பளம் ரூ. 200/-.

3. வீட்டு வேலைகள் நன்றாக செய்யத் தெரிந்த 15 வயதுக்குட்பட்ட சிறுமி தேவை. சம்பளம் ரூ. 200/-.

4. சைவ, அசைவ சமையல்கள் சுவையாக சமைக்கத் தெரிந்த பெண்கள் தேவை. மாத சம்பளம் ரூ. 300/-.

மேற்கூறிய அனைத்து விளம்பரங்களுக்கும் விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி :

சேர்மன்,
ஷ்ரைன் வேளாங்கன்னி மேல் நிலைப்பள்ளி,
5, தண்டபானி தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.

கரம் மசாலா - 1½ தேக்கரண்டி,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - 1 மேஜைக்கரண்டி,
வனஸ்பதி - 1 மேஜைக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 1/2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

கடலையை முதல் நாளே ஊறவைக்கவும். மறுநாள் உப்பு சேர்த்து குக்கரில் நன்றாக வேகவிடவும். 2 வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி ஆகியவற்றை மசிய அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில், எண்ணெய், வனஸ்பதி இரண்டையும் கலந்து வைத்து, காய்ந்ததும் சர்க்கரையைப் போட்டு உடனே சீரகத்தையும் போட்டு வெடிக்க விடவும். அரைத்த மசாலாவைப் போட்டு, நன்றாக, எண்ணெய் விட்டுக் கொள்ளும் வரை வதக்கவும். மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, தனியாப் பொடி சேர்த்து, வதங்கிய பின் வேகவைத்த கடலையைச் சேர்க்கவும். இறக்குவதற்கு முன் அம்சூர், கரம் மசாலா இரண்டையும் சேர்க்கவும்.

பரிமாறுவதற்கு முன், செய்து வைத்திருக்கும் மைதா கடோரிகளில் இந்த மசாலாவை பாதி வரை நிரப்பி, அதன் மேல் மீதமுள்ள 4 வெங்காயத்தையும், கொத்து மல்லியையும் பொடியாக நறுக்கித் தூவவும். இந்த மைதா மசாலா கடோரிகள் பார்ப்பதற்கும் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

- எஸ். லக்ஷ்மி, சென்னை - 600 112.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

மைதா பான்கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா (நன்றாக சலித்தது) - 200 கிராம்,
முட்டை - 2,
உப்பு சிறிதளவு.
ஸ்டஃப் செய்ய
தேங்காய்த் துருவல் - 1 மூடி,
சீனி அல்லது வெல்லம் - 6 மேசைக் கரண்டி,
ஏலப்பொடி - 1 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

முட்டைகளை நன்றாக அடித்தபின் மைதா, உப்பு, 1/2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கட்டிபடாமல் நன்றாகக் கலக்கவும். பின் அடுப்பில் தோசைக் கல் வைத்து நன்றாகச் சூடேறியதும் 1 சொட்டு எண்ணெய் விட்டு நன்றாகத் தேய்த்ததும், சிறு சிறு தோசைகளாக ஊற்றி எடுக்கவும். தோசைகள் சூடாக இருக்கும்பொழுதே மேற்கூறிய தேங்காய்ப் பூரணத்தை நடுவில் வைத்து நீளவாக்கில் உருட்டி வைக்கவும். அவை சூடாக இருப்பதால் தானாகவே நன்றாக ஒட்டிக் கொள்ளும். (இத் தோசைகளுக்கு எண்ணெய் தேவையில்லை) அவை தானாகவே கல்லில் இருந்து வரும்.

இனிப்பு பிடிக்காதவர்கள் இத் தோசைகளுக்குச் சிறிது புளி, உப்பு, 3 காய்ந்த மிளகாய் வைத்து அரைத்த தொக்கைத் தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இத் தொக்கில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்துக் கொட்டலாம்.

- புவனி மணிவண்ணன், வேலூர் - 9.



★ முட்டைக்கோஸ் சமைக்க அரிவாள் மனையிலோ, கத்தியாலோ நறுக்குவதை விட காரட் சீவியில் சீவுவது எளிது. பார்க்க 'நூடுல்ஸ்' போலவும், பொரியல் ருசியாகவும் இருக்கும். வேலையும் நேரம் குறைவு.

- ரோஜா

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

மைதா அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1 கப்,
பால் - 1 கப்,
கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை,
ஏலக்காய் - 2,
சீனி - 2 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - 10,
டால்டா - 2 கப்.

செய்முறை :

முதலில் மைதா மாவை சலித்துக் கொள்ளவும். பின் அதைச் சிறிது நீர் சேர்த்த பாலில் நன்கு கரைத்துக் கொள்ளவும். 3/4 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து ஒரு கரண்டி ஜலம் விட்டு சீனியைப் போட்டுக் கரைத்துப் பாகு கிளறிக் கொண்டே வரவும். பாகு கம்பிப் பதம் வந்தவுடன் கரைத்து வைத்திருக்கும் மைதா மாவைச் சிறிது சிறிதாக விடவும். கேசரிப் பவுடரையும் சேர்க்கவும். நன்கு சுருள வரும். டால்டா உருக்கிக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவும். கட்டி தட்டாமல் கிளறிக் கொண்டே வரவும். அல்வா பதம் வந்தவுடன் கீழே இறக்கி வைத்து நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டவும். சிறிது நெய்யில் வறுத்த முந்திரித் துண்டுகளைச் சேர்க்கவும். ஏலக்காயைப் பொடி பண்ணி தூளைத் தூவவும். 10, 15 நிமிடங்களில் மைதா அல்வா தயார்.

- புஷ்பா நரசிம்மன், மதுரை - 16.



★ கோலமயம்...

கோலப் போட்டி '92

மார்ச் முதல் வாரம் சென்னையெங்கும் பெண்களிடம் ஒரே பேச்சுதான். 'இந்த வருடம் கோலப் போட்டியிலே நீங்க கலந்துக் கறீங்களா?'

'இந்தத் தடவை எல்லோருக்கும் ஏதேனும் காம்ப்ளிமெண்ட்ஸ் கொடுக்கறாங்களாமே' இப்படி இன்னும் நிறைய.

மங்கையர் மலரும் தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகமும் இணைந்து இரண்டாம் வருடமாக, நடந்து கொண்டிருக்கும் சுற்றுலா வர்த்தகப் பொருட்காட்சியில் மிகப் பெரிய கோலப் போட்டியை நடத்தியது. ஐந்து நாட்கள் நடந்த கோலப் போட்டியில் இரண்டாயிரம் பெண்கள் கலந்து கொண்டார்கள்.

முதல் நாள் பணிப் பெண்களுக்கான கோலப் போட்டி. தங்கள் வீடுகளில் வேலை செய்யும் பெண்களை ஆர்வத்துடன் பல இல்லத்தரசிகள் அழைத்து வந்தார்கள்.

''பணிப் பெண்களுக்கான கோலப் போட்டிங்கறது ஒரு புதுமையான அம்சம் தான். வீடுகள்ள தினமும் நிஜமா கோலம் போடறது அவங்கதானே. அவங்களுக்கும் ஒரு வாய்ப்பு கொடுக்கறது ரொம்ப சந்தோஷப்பட வேண்டியது'' என்று நெகிழ்ந்தார் ஒரு இல்லத்தரசி.

அன்றைய தினம் நடுவர்களாக ஓவியர் கலா, சென்னைத் தொலைக்காட்சி நிலைய நிகழ்ச்சி அமைப்பாளர் புனிதவதி இளங்கோவன், கல்வித் துறையில் பணியாற்றும் முத்தம்மாள் சிவகாமிநாதன் ஆகியோர் வந்திருந்தார்கள்.

பள்ளி, கல்லூரி மாணவிகளுக்கான கோலப் போட்டி நாளன்று பார்க்கவே அழகாக இருந்தது. நீள நீள கட்டங்களாக பிரித்துக் கொடுத்த இடங்களில் பூனி



ரங்கோலிப் போட்டி

- உஷா ராமச்சந்திரன்

ராஜலட்சுமி







புதுமைக் கோலங்கள்

★ பள்ளி மாணவிகள்...



ஃபார்ம் அணிந்த இளம்பெண்கள் குனிந்து தங்கள் கைத் திறமைகளையெல்லாம் காட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஒவ்வொரு பள்ளியிலிருந்தும் ஆசிரியைகள் மாணவிகளை அழைத்து வந்து, ஆவலுடன் வெளியே காத்திருந்தனர். எட்டு வயதுச் சிறுமி முதல், டீன் ஏஜ் கல்லூரி மாணவிகள் வரை அனைவரும் ரங்கோலி, மாவுக் கோலம் என அமர்க்களப்படுத்தி விட்டனர்.

அன்று நடுவர்களாக ஓவியர் அரஸ், நாயுடு ஹாலைச் சார்ந்த் கசீலா, ஹோட்டல் சோழாவின் மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி பிரதிமா வாசன் ஆகியோர் வந்திருந்தனர்.

'அப்பா, இந்த இளைய தலைமுறையினரிடம்தான் எத்தனை ஆர்வம். நம்முடைய பண்பாடுமிக்க கோலக் கலை நிச்சயம் அழியாது' என்று சந்தோஷமானார்கள் நடுவர்கள்.

மறுநாள் இல்லத்தரசிகளுக்கான மாவுக் கோலப் போட்டியன்றுதான் திணறி விட்டோம். காரணம் இடப் பற்றாக்குறை. எழுநூறு பெண்மணிகள் அன்று கோலம் போட விண்ணப்பித்திருந்தனர். இருக்கும் ஒரு அரங்கத்தில் எவ்வளவு பேருக்கு இடம் ஒதுக்க முடியும்?

பொருட்காட்சியின் பொறுப்பாளர் செல்வராஜ், அவருடன் பணியாற்றிய பாஸ்கர், சிவராமன் ஆகியோருடன் கலந்தாலோசித்தோம். பொருட்காட்சியின் பொறியாளர்கள் விடிய விடிய வேலை செய்தார்கள். முதல் நாள் இரவு பத்து மணிக்குப் பொருட்காட்சி முடியும் வரை பார்வையாளர்கள் கோலங்களைக் கண்டு களிப்பார்கள். அதற்குப் பிறகு பொறியாளர்களின் வேலை ஆரம்பிக்கும். முதலில் கோலங்களைப் பெருக்கித் துடைத்து விட்டு மீண்டும் எழுநூறு கட்டங்களை அளந்து போட வேண்டும். இந்த வேலை முடியும் போது விடிந்து மணி ஆறாகி விடும்.

மாவுக் கோலம் அன்று இரண்டு சிறிய மாற்றங்களைச் செய்தோம். 5'' x 5'' கோலம் போட இடம் கொடுப்போம் என்பதை மாற்றி 3'' x 3'' எனச் சிறிய கட்டங்களாக்கினோம். அதே போல அரங்கினுள் கோலம் போடுபவருடன் உதவியாளர் ஒருவர் அனுமதிக்கப்படுவார் என்பதை மாற்றி, கோலம் போடுபவரை மட்டுமே அனுமதித்தோம். (ஏற்கெனவே இட நெருக்கடி. இன்னும் எழுநூறு பேர் உள்ளே இருந்தால்? அம்மாடீ!)

இவ்விரண்டை அறிவித்த போதும் எங்களின் பிரச்னைகளைப் புரிந்து கொண்டு இல்லத்தரசிகள் ஒரு சிறு முணுமுணுப்புக் கூட இல்லாமல் அன்போடு ஒத்துழைத்தார்கள்.

அன்று ஓவியர் கரோ, இதயம் பேசுகிறது உதவி ஆசிரியர் சுபாஷிணி, சிவானந்த சேவாஸ்ரம் செயலாளர் லட்சுமி ராஜாராம் ஆகியோர் வந்திருந்தார்கள்.

ஓவியர் கரோ, 'கண்ணை மூடினாலே கோலம் கோலமாவே வருது. ராத்திரியெல்லாம் ஒரே கோலக் கனவுதான்' என்றார் சிரிப்போடு.

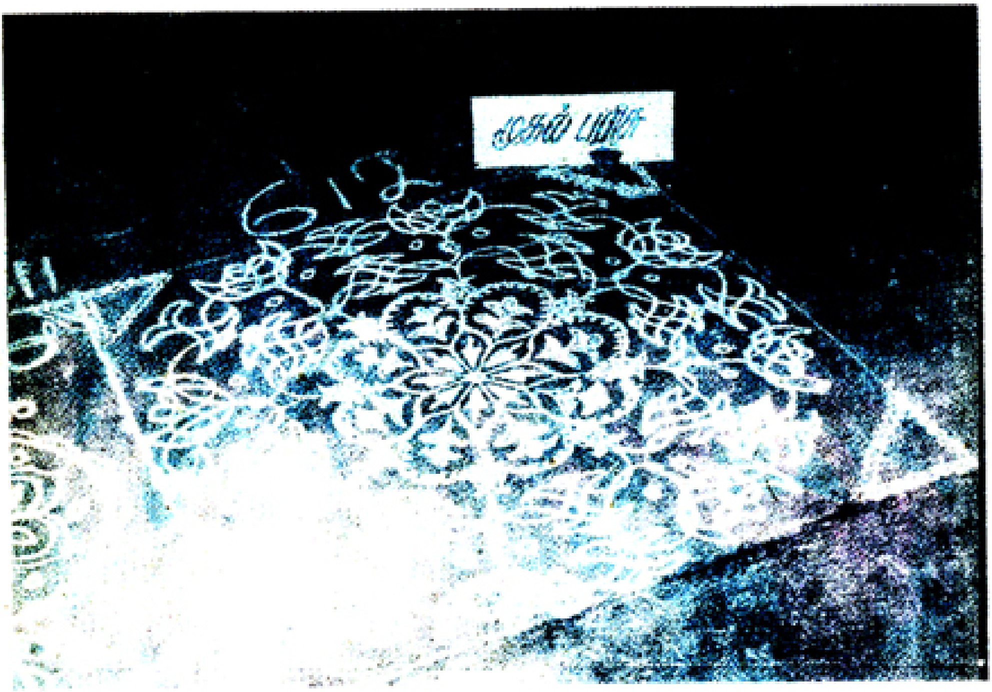
அத்தனை கோலங்களையும் சுமார்

★ நடுவர்கள் புனிதவதி, கலா (நடராஜன்) முத்தம்மாள்



★ நடுவர்கள் அரஸ், பிரதிமா, கசீலா





மாவுக் கோலம் - ஜானகி கோபாலன்

மூன்று மணி நேரங்களுக்கும் மேலாக நடுவர்கள் பார்த்து ஒவ்வொன்றிற்கும் மார்க் போட்டார்கள்.

இந்த இடத்தில் நடுவர்கள் கோலங்களைத் தேர்வு செய்யும் முறை பற்றி ஒரு வார்த்தை -

கற்பனைத் திறன், செயல்திறன், பொலிவுத் திறன் என்ற மூன்றின் அடிப்படையில் கோலங்களை மதிப்பிடக் கூறியிருந்தோம். ஒவ்வொன்றிற்கும் பத்து மதிப்பெண்கள். ஒவ்வொரு நடுவரும் முப்பது மதிப்பெண்களுக்கு மார்க் போடுவார். பிறகு மூன்று நடுவர்களும் ஒவ்வொருவருக்கும் போட்ட மதிப்பெண்களைக் (தொண்ணூறுக்கு) கூட்டுவோம். அவற்றுள் அதிக மதிப்பெண்கள் வருவதை



- கலாவதி



★ பரிசு பெற்ற பெண்கள்



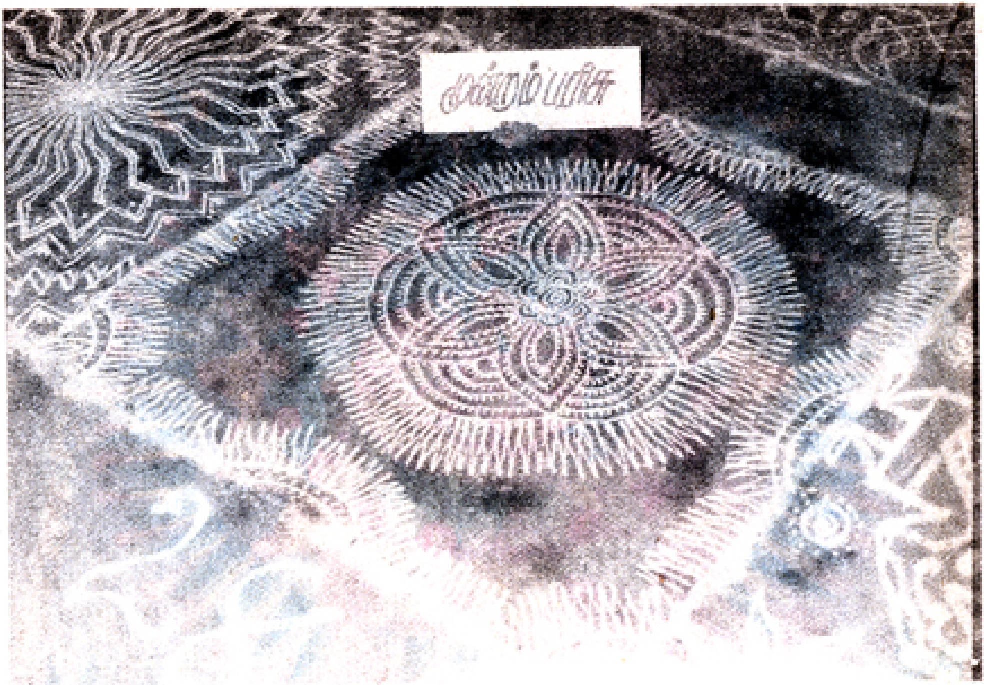
- பூங்கோதை ஜெயராமன்



பதுமைக் கோலம் - லட்சுமி ராமஸ்வாமி



- பாரதி சேதுமாதவன்



- ராஜலட்சுமி

எடுத்துக் கொள்கிறோம். சில சமயம் சில கோலங்கள் 69, 70 என ஒரே மதிப்பெண் களைப் பெற்றிருக்கும். இரண்டாவது முறை மூன்று நடுவர்களும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து சென்று அந்தக் குறிப்பிட்ட கோலங்களைப் பார்வையிட்டு, கலந்தாலோசித்து, எதற்கு முதற் பரிசு, எதற்கு இரண்டாம் பரிசு எனத் தீர்மானிப்பார்கள். அதற்குப் பின்னரே பரிசுகள் அளிக்கப் படும்.

சில கோலங்கள் பார்க்க அழகாக இருக் கும். ஆனால் வேலைப்பாடு இருக்காது. வேலைப்பாடு மிகுந்த கோலங்கள் 'பளிச்' சென்ற எடுப்பாகப் போட்டிருக்க மாட்டார் கள். எனவேதான் கோலத்திற்கு மதிப் பெண்களை மூன்று வகை திறனிற்கும் உரிய வகையில் பிரித்திருந்தோம்.

மார்ச் ஐந்தாம் தேதி வண்ணமயமான ரங்கோலிப் போட்டி நடந்தது. கண்ணைப் பறிக்கும் அந்தக் கோலப் போட்டி மிகச்



சிறப்பாக அமைந்து விட்டது. உண்மையிலேயே நடுவர்கள் திணறித்தான் விட்டார்கள். ஒவ்வொருவரும் முழு ஈடுபாட்டுடன் ஒருவருக்கொருவர் சளைத்தவர்கள் இல்லை என நிரூபித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகத்தின் செயலாளர் சி. கே. கரியாலி அன்று வந்து பார்த்தார். திகைத்தே போய் விட்டார். அவருக்கு ஒரே சந்தோஷம். 'கோல அரங்கையே சுற்றிச் சுற்றி வந்தார்.

அன்று நடுவர்களாக ஓவியர் மாயா, வானொலியில் செய்தி வாசிக்கும் ஹேமா சத்தியமூர்த்தி, கவிஞர் ஆண்டாள் பிரியதர்சினி ஆகியோர் வந்திருந்தார்கள்.

முதற்பரிசு பெற்ற கோலத்தை ஓவியர் புதுமையான முறையில் பலரும் கோலம் போட்டார்கள்.

ஒரு சிறுமி (அது கலர்ப் பொடி கலந்து கிளறிய வெந்த மாவு போலிருக்கிறது!) வண்ண வண்ண மாவுகளை உருட்டி உருட்டிக் கொடுக்க, தாயார் அழகாக கோலத்தில் அடுக்கிக் கொண்டு இருந்தார்.

இன்னொரு பெண் இடியாப்பக் குழாய் வைத்துக் கோலத்தில் பிழிந்து கொண்டு இருந்தார்.

மரம், செடி, கொடியெல்லாம் கோலங்களில்தான். தமிழக முதல்வரும் கோலத்தில், டாக்டர் பட்டம் பெற்ற கோலத்தில்.

அன்று ஓவியர் விஜு, நடனமணி சுதாராணி ரகுபதி, சென்னை நகரக் கமிஷனர் ராஜகோபாலனின் துணைவியார் டாக்டர்



★ நடுவர்கள் சுரோ, சுபாஷிணி, லட்சுமி

மாயா மிகவும் வியந்தார். 'சாதாரணமாக வலது பக்கம் போடுகின்ற வளைவு, அதே அளவு பர்ஃபெக்டாக இடதுபக்கமும் வருவது ஓவியர்களுக்கே கடினம். இந்தப் பெண்மணி இந்தக் கோலத்தில் எத்தனை வளைவுகளை அற்புதமாக அமைத்திருக்கிறார்' என்றார். மூன்று நடுவர்களும் ஒருமித்துப் பாராட்டினார்கள் அந்தக் கோலத்தைப் போட்ட கலைமதி முத்தையாவை. (இவர் சென்ற வருடமும் கோலப் போட்டியில் இரண்டு முதற் பரிசுகளைத் தட்டிச் சென்றவர்!)

வெள்ளிக் கிழமையன்று புதுமைக் கோலப் போட்டி! அரங்கமெல்லாம் பூவாசமும், பழவாசமும்தான். நீர் மேல் கோலங்கள் இந்த முறை குறைவுதான். ஆனால் ராதா ஆகியோர் நடுவர்களாக வந்திருந்தனர்.

அவரவர் தங்கள் தங்கள் கோணங்களில் மதிப்பெண்களைப் போட்டார்கள்.

மதிப்பெண்களை கம்ப்யூட்டர் போல விரைவில் கூட்டிக் கொடுக்கும் ஜகதீசன், கணேசன், சிவசுப்ரமணியம் ஒருபுறம் வேலை செய்து கொண்டிருக்க, இந்தப் பக்கம் முதல் சுற்று பார்த்து விட்டு வந்திருந்த நடுவர்களிடையே சுவையான பட்டிமன்றம்!

''கலைஞர்கள் ஒரு அபூர்வ பிறவிகள் என்பதை அவர்களுடைய துணைவன் அல்லது துணைவி ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். 'என்ன எப்பப் பாரு உங்க வேலையையே பார்த்துக் கொண்டு இருக்கீங்க, அதுக்கு



- மாலதி

நடுவர்கள் ஆண்டாள், ஹேமா, மாயா





- ஜெயகிருஷ்ணா

- ரங்கோலி முதல் பரிசு



- ஆர். சுகுணா

★ நடுவர்கள் விஜு, சுதாராணி,







– ராதா ராஜகோபாலன்

உங்க வேலையவே கலியாணம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கலாமே என்று' புலம்புவதை விட வேண்டும்'' என்றார் விஜி.

''நடனம் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பிக்கு முன் பெண்கள் ரொம்ப யோசிக்க வேண்டும். தங்கள் வாழ்க்கை பூரா இந்தக் கலையைத் தொடர முடியுமா? என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்'' என்றார் சுதாராணி.

பெண் மருத்துவர்கள் தொழிலில் உள்ள சங்கடங்களை ஒப்புக் கொண்டார் ராதா.

இதைத் தொடர்ந்து விவாதமாக உருவெடுத்தது. பெண்கள் வாழ்வில் தங்கள் தொழிலையும், குடும்பத்தையும் இணைகோடாக நடத்த எவ்வளவு பாடுபட வேண்டியுள்ளது என்ற வாக்கில் பேச்சு மாறியது.

அதற்குள் ஜெகதீசன் மூன்று நடுவர்'களின் கூட்டிய மதிப்பெண் லிஸ்ட்டைக் கொண்டு வந்து விட்டார்!

இப்படியாக ஐந்து நாள் கல்யாணமாகக் கோலப் போட்டி கோலாகலமாக நடந்து முடிந்தது.

சனிக்கிழமை மீண்டும் மினி கோலப் போட்டி. ஐந்து நாளும் பரிசு பெற்ற அனைவரும் கோலம் போட்டார்கள். ஒவ்வொரு நாளும் முதல் மூன்று பரிசுகள் தவிர, பத்து ஆறுதல் பரிசுகள். ஆக அறுபத்தைந்து கோலங்களும் போடப்பட்டன.

மாலையில் தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகத்தின் செயலாளர் சி. கே. கரியாலி தலைமைதாங்க, சென்னை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் ஜெயஸ்ரீ பாலச்சந்தர் பரிசுகளை வழங்கினார். டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால் வாழ்த்துரை வழங்கினார். நடுவர்கள் சார்பாக ஹேமா சத்தியமூர்த்தியும், சுசீலாவும் வந்திருந்தார்கள்.

ஒரு கல்யாணம் செய்து முடித்த களைப்பு, சந்தோஷம், திருப்தி எல்லாம் கலந்து, அன்று அனைவரும் பெருமூச்சு விட்டோம்.

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : சந்திரசேகர், கோவர்த்தனராவ்.

கோலப் போட்டியில் 'கண்டதும் கேட்டதும்'

முதல் நாள் நடந்த வீட்டுப் பணிப் பெண்களுக்கான கோலப் போட்டிக்கு வந்த ஒரு பெண்மணி இல்லத்தரசியான தான் சரியாகக் கவனிக்காமல் இதற்கு விண்ணப்பத்தை அனுப்பி விட்டதாகக் கூறினார். தானே பெருந்தன்மையுடன் ஒதுங்கியும் கொண்டார்.

மூன்றாம் நாள் மாவுக் கோலப் போட்டி. போட்டி நடந்து முடிந்த பின்பு ஒரு பெண்மணி (மிகவும் லேட்டாக) வந்து சேர்ந்தார். அருகிலிருந்த வேறு ஒரு பெண்மணியிடம் ''நான் திருமுல்லைவாயிலிலிருந்து வரேன். இதுக்காக எவ்வளவு அலைச்சல்? எவ்வளவு கோலம் போட்டுப் பார்த்தேன்? எ ப் ப டி 'வெள்ளை வெளேர்னு' அரிசி மாவு அரைச்சுக் கொண்டு வந்தேன்? காலையிலே 8 மணிக்கே சாப்பாட்டைக் கையிலே கட்டி எடுத்துக்கிட்டு வீட்டை விட்டுக் கிளம்பி வந்தேன். இந்தப் 'பாழாப் போன' பஸ் சரியான நேரத்துலே கிடைக்காம போயிட்டதாலே நான் போட்டியிலே கலந்துக்கக் கூட முடியாம போச்சே'' என சிறு பெண் போல கண்கள் கலங்க அவர் தன் ஏமாற்றத்தைச்

சொல்லியபடியே சென்றார்.

மாவுக் கோலப் போட்டியில் மிகவும் வயதான மூதாட்டி ஒருவர் (ஏறக்குறைய 90 வயது) கலந்து கொண்டது குறிப்பிடத் தக்கது. அன்றைக்கு அங்கு வந்த ஆவின் மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, சிவகாமிநாதன், ''நமக்கெல்லாம் இந்த வயசிலே கோலப் பொடியை கையிலே எடுத்தா, விரல்கள் நடுங்கற நடுங்கல்ல மாவுதானே கோலம் போட்டுடும்'' என்று சொல்லி அனைவரையும் சிரிப்பில் ஆழ்த்தினார்.

இந்தப் போட்டியில் கலந்து கொண்ட ஒரு பெண் - அவருடன் கூட வந்திருந்த பெண்களுடன் பொருட்காட்சியைச் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு வரும் போது ''என்னோட நீங்களும் போட்டியிலே கலந்துக்கிட்டு கோலம் போட்டிருந்தா இது போல பர்ஸ், சொட்டு நீலம், காலண்டர்னு எல்லாம் இடைச்சிருக்குமே! பரிசு கெடைக்கா விட்டாலும் பரவாயில்லே; கைநிறைய நினைவுப் பரிசுகள் கெடைச்சிருக்கும். வீணா விட்டுட்டீங்க'' என்றார். அவர் குரலில் இழைந்தது (தனக்குக் கிடைத்த) மகிழ்ச்சியா? இல்லை (அவர்களுக்குக் கிடைக்கவில்லையே என்ற) கவலையா? - புரியவில்லை.

ரங்கோலி கோலப் போட்டியன்று ஒரு பெண்மணிக்கு ஒதுக்கப்பட்டிருந்த இடம்



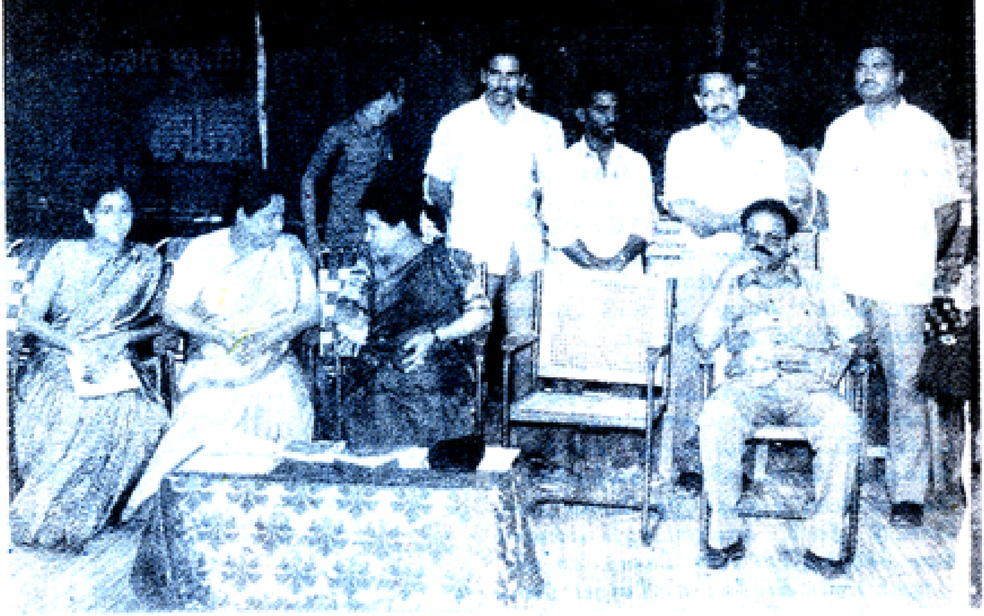
★ கலெக்டர் பரிசளிக்கிறார்



ஏனோ திருப்தி தரவில்லை. ''எனக்கு ஒரு ஓரமாக இருக்கு. குறுக்கே கட்டை வருது'' என, நாமே நேரில் போய்ப் பார்த்து விட்டு, ''எல்லோருக்கும் குறுக்கே கட்டை வருதும்மா. இடம் மாற்றிக் கொடுக்கறது ரொம்ப கடினம்'' எனச் சமாதானப்படுத்தினோம்.

கடைசி நாளான புதுமைக் கோலப் போட்டியில் கலந்து கொண்ட ஒரு பெண்மணி மைசூர் துவரம் பருப்பு, பயிறு, காராமணி போன்றவைகளால் கோலம் போட்டிருக்க, பார்க்க வந்தவர்களில் ஒரு பார்வையாளர் ''விற்கும் விலைவாசியில் எவ்வளவு பண்டம் வீண்? பரிசாவது கிடைத்தால் பரவாயில்லை'' என்றபடியே சென்றார். இந்தக் கோலத்திற்கு ஆறுதல் பரிசு கிடைத்தது.

தாம்பாளத் தட்டில் நீர் மேல் கோலம் போட்டு பரிசு கிடைக்காத பெண்மணி (ஆற்காட்டிலிருந்து வந்தவராம்) - முடிவு தெரிந்தவுடனேயே தன் தட்டை எடுத்துச் செல்ல அனுமதி கேட்டு எடுத்துச் சென்று விட்டார். ''நான் இதுக்காகவேதான் வந்தேன். பரிசு கெடைச்சாலும் பரவாயில்லே. நாளை வரைக்கும் தங்கி கோலத்தையும் எல்லாரும் பார்க்கட்டும்னு வச்சிருக்கலாம். அதுதான் இல்லையே! நான் இன்னிக்கே ஊருக்குக் கிளம்பிடுவேன்'' என்ற



★ பரிசளிப்பு விழாவில்...

படியே சென்றார்.

இக் கோலப் போட்டிக்கு வந்த நடுவர்களில் ஒருவரான திருமதி. சுபாஷிணிக்கு இரண்டு பயங்கள் 1. இதே போல எழுநூறு கோலங்களுக்கும் குனிஞ்சு, குனிஞ்சு உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டே போனால் கழுத்து வலியும், முதுகு வலியும் வந்து விடுமோ என்பது, 2. போட்டியின் முடிவு அறிவிக்கப்பட்ட பின்பு நடுவர்கள் வெளியே செல்வதா? இல்லை முதலிலேயே செல்வதா என்பது (பரிசு பெறாதவர்கள் கற்களைப் பறக்க விடுவார்களோ என்ற பயம்தான் என்றார் நகைச்சுவையாக!)

போட்டியின் பரிசுகள் வழங்கிய நாளன்று கோலம் போடுவதிலுள்ள மருத்துவ நன்மைகளை அழகாக எடுத்துச் சொன்னார் மருத்துவர். திருமதி. கமலி ஸ்ரீபால்-

1. ''விடியற்காலையில் எழுந்து வாசலைச் சுத்தம் செய்து கோலம் போடுவதால் நல்ல குளிர்ந்த காற்றைச் சுவாசிக்க முடிகிறது.

2. குனிந்து நிமிர்ந்து கோலம் போடுவதால் உடலுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது. உடல் பருமனைத் தவிர்க்கிறது. முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, கழுத்து வலி ஆகிய வலிகளும் இப்படிக் கோலம் போடும் பெண்களுக்கு வருவதில்லை.

3. கட்டை விரலாலும், ஆள்காட்டி விரலாலும்தானே கோல மாவை எடுத்துக் கோலம் போடுகிறோம். அந்தப் ப்ரஷர் காரணமாக நரம்புகள் உறுதி பெறுவதுடன் நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற வியாதிகளும் வராது.

4. கோலம் போடும்போது மிகவும் ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதால் மிகவும் அதிகமான ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. இது பெண்களுக்கு 'ப்ராணாயாமம்' போல ஆகும்.

5. உள்ளங் கால்களை நன்றாக அழுத்தமாக ஊன்றிக் கொண்டு நின்று கோலம் போடுவதால் 'குதிகால் வலிகள்' வராது,

6. புள்ளிகளை எண்ணிப் பார்த்துக் கோலம் போடும் நேரம் - மூளைக்கும் நல்ல வேலை கிடைக்கிறது. கணக்கிலும் நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது.''

தொகுப்பு : **'தேசி'**

பரிசுப் பொருட்களை அளித்தவர்கள் -

முதல் பரிசு (மிக்ஸி) : குமரேச நாடார்

இரண்டாம் பரிசு (டேபிள் ஃபேன்) : இந்தியா ஹவுசிங் பைனான்ஸ் டெவலப்மெண்ட் லிமிடெட்.

மூன்றாம் பரிசு (அயர்ன் பாக்ஸ்) : ஸ்டார் எலக்ட்ரிகல்ஸ்

ஆறுதல் பரிசு (ஹாட் பேக்) : ஓம் சக்தி எண்டர்டைன்மெண்ட்ஸ்

மற்றும் போட்டியில் கலந்து கொண்ட ஒவ்வொரு பெண்மணிக்கும் நினைவுப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. ஜி. ஆர். தங்க மாளிகை பர்ஸ், நில்சின் சொட்டு நீலம், மீரா ஹெர்பல் பவுடர், அஞ்சலி ஸ்வீட்ஸ், ஹா ஷாம்பூ ஆகியவை வழங்கப்பட்டன. ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொருவர் பரிசுப் பொருள் அளித்தனர்.

இவை தவிர ஆறுதல் பரிசு பெற்ற ஐம்பது பேருக்கு ஆறு மாதம் இலவசமாக மங்கையர் மலர் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

கொஞ்சதூரம் நடந்தால் கால் வலிக்கிறது...!

"பெண்கள் அடிக்கடி கால்வலி என்பார்கள். அதைப் பெரிதாகவும் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அதே போல வயதானவர்களும் கொஞ்ச தூரம் நடந்தாலே கால் வலிக்கிறது என்பார்கள். இவற்றை முறையாகப் பரிசோதிக்க வேண்டும்'' என்கிறார் தமிழ்நாடு மருத்துவமனையிலுள்ள 'இரத்தநாள அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஆர். ரவி.

இருபதாண்டுகளுக்கும் மேலாக அமெரிக்காவில் தங்கி அறுவை சிகிச்சை நிபுணராகப் புகழ்பெற்றுத் தாயகம் திரும்பியுள்ள ரவி, இத் துறையின் மிகச் சில நிபுணர்களில் ஒருவர். இரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்னைகளைப் பற்றி ஒரு விரிவுரையாளர் விளக்கமாக எடுத்துச் சொல்வது போல சுவையாகக் கூறினார்.

''அஃப்கோர்ஸ் இரண்டு மைல் தூரம் நடந்தால் யாருக்குமே கால் வலிக்கும். ஆனால் கொஞ்ச தூரம் நடந்தாலே கால் வலிக்கிறது, கொஞ்சம் ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டால் சரியாகி விடுகிறது என்று சொல்பவர்களைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். இது அநேகமாக வயதானவர்களுக்கே ஏற்படுகிறது...'' என்கிறார் ரவி.

''கால்வலி சாதாரணமானதுதானே, அதுவும் வயதானவர்களுக்கு...?''

''இல்லை. இது ரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படும் பிரச்னை. இங்கு சமீபத்தில் ஒரு பெண்மணி இது போல வந்தார். சாதாரணமாக இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஏதாவது வலி நிவாரணி கொடுப்பார்கள். அல்லது ஷுகர் இருக்குமானால், ஆறாத புண் இருக்குமானால் எல்லாவற்றையும் ஒன்றுக் கொன்று முடி போட்டு காலையே எடுத்து விடுவார்கள்.



நாங்கள் முதலில் ஆஞ்சியோ கிராம் டெஸ்ட் செய்வோம். பிறகு காலில் செல்லும் ரத்த ஓட்டப் போக்கிலேயே ஒரு கருவியைச் செலுத்துவோம். இது ஒரு டி.வி. யுடன் வெளியே இணைக்கப்பட்டிருக்கும். ரத்த ஓட்டம் ஓடும் நிலையில் கருவியும் சீராக இருக்கும். எங்கேனும் அடைப்பு இருக்குமானால் துல்லியமாகக் காட்டி விடும். அப்படித்தான் இந்தப் பாட்டிக்குக் கண்டுபிடித்து அந்த ரத்த அடைப்பை நீக்கினோம். இப்போது கால் சரியாக நன்கு நடக்கிறார். தன் வேலையைத் தானே சரியாகச் செய்து கொள்கிறார்.

வயதானவர்தானே, இவருக்கு எதற்கு இத்தனை செலவு செய்வது என்று நினைப்பார்கள். ஆனால் வயதானவர் இப்படி நடமாடவே முடியாமல் போகும் போது அவருக்கும் கஷ்டம். மற்றவர்களுக்கும் கஷ்டம். குடும்பத்தில் பல பிரச்னைகள் ஏற்படுகிறது. பணம் ஒன்றையே கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளாமல் அனைவரும்

ஆரோக்கியமாக நோய் நொடியில்லாமல் இருந்தால், குடும்பம் அமைதியாக இருக்கும் என்பதை உணர வேண்டும்...''

''இப்படி இந்த இரத்த அடைப்பு வேறு எங்கெல்லாம் ஏற்படுகிறது...?''

''இரத்த ஓட்டம் என்பது உடல்முழுக்க இருப்பதுதான். எனவே எங்கு வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம். காலில் ஏற்படும் போதுதான் கால் வலி ஏற்பட்டு அது பிறகு பெரியதாக வளர்ந்து பல பிரச்னைகளுக்கும் காரணமாகிறது. இதயத்தில் ஏற்படும் போது ஹார்ட் அட்டாக் ஆகிறது. மூளையில் ஏற்படும் போது, அது இன்னும் சீரியஸ். எந்தக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் ஏற்படுகிறதோ, அந்தக் குறிப்பிட்டப் பகுதி உடம்பில் எந்தப் பாகங்களை இயக்குகிறதோ, அவையெல்லாம் பாதிக்கப்படுகின்றன. இரத்தம் ஓடாமல் தேங்கிச் சேரச் சேர இரத்த நாளம் வெடிக்கின்ற அபாயம் கூட ஏற்படுகின்றது. இதைத்தான் பல சமயங்களில் நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள்...''

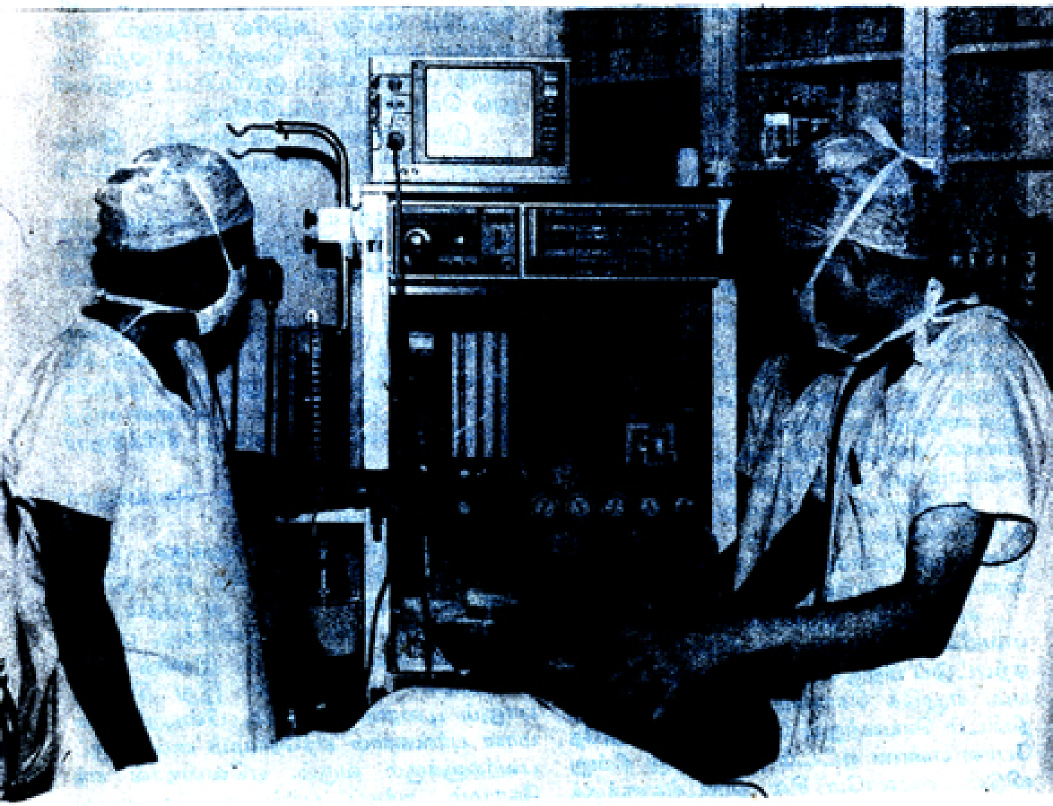
''ஓரிடத்தில் கட்டியாகித் தேங்கும் தடை, வேறு இடங்களுக்கும் சென்று அங்கும் தடை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உண்டு...''

''சாதாரணமாக அப்படி ஆவது இல்லை. ஏனென்றால் ஆங்காங்கு இரத்தக் குழாய்களில் வால்வுகள் இருக்கின்றன. அவை இந்தக் கட்டிகள் பயணப்படுவதைத் தடுத்து விடும். ஆனால் வெயினில் (நல்ல இரத்தம் எடுத்துச் செல்லும் குழாய்கள்) தான் கட்டுப்படுத்தும். அதுவே மற்ற (கெட்ட இரத்தத்தைத் திரும்ப இருதயத்திற்கு அனுப்புவது) குழாய்களில் ஏற்படுமானால் எங்கேயும் சென்று தங்கி ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்...''

''இந்தக் கட்டிகள் எனும் தடைகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன....?''

1. முதல் காரணம் பரம்பரை. தாய் தந்தையருக்கு இருக்குமானால் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்பட சான்ஸ் உண்டு. அதனால் தான் பெரியவர்கள் திருமண சம்பந்தம் பேசும் போது குடும்பச் சூழ்நிலையை ஆராய்வார்கள். நீண்ட ஆயுள், ஆரோக்கியம், மூளை பாதிப்பில்லாத தன்மை இவையெல்லாம் உள்ள குடும்பமா எனப் பார்க்க வேண்டும்.

2. புகை பிடிப்பது. சிகரெட்டில் இருக்கும் நச்சுப் பொருள் இரத்தக் குழாய்களைத் தடிக்கச் செய்து விடுகிறது. இரத்தம் செல்ல வேண்டிய வழி குறுகும் போது, சிரமப்பட்டுச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் பல பிரச்



னைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

3. சரியான உடற்பயிற்சி இல்லாமை. உடல் ஓடியாடி வேலை செய்யாமல் இருந் தால் சுறுசுறுப்பான இரத்த ஓட்டம் இருக் காது. இதனாலும் பிரச்னைகள் ஏற்படும்.

4. வயதாக ஆகவும் வருகின்றது. எந்த மெஷினுமே புதிதாக இருக்கும் போது நன்றாக வேலை செய்யும். நாள் செல்லச் செல்ல அதனுடைய சிறப்பான செயல் திறனை இழந்து விடுகிறது. அதே போல ஆண்டுக்கணக்கில் வேலை செய்யும் இரத்த ஓட்டமும், இரத்தக் குழாய்களும் இயல் பாகத் தொய்வடைகின்றன...''

''இவற்றுக்கு எந்த மாதிரி சிகிச்சை செய்கிறீர்கள்...?''

'' 'ஆன்சியோ பிளாஸ்டிக்' செய் வோம். அதாவது இரத்தம் தடைபடும் இடத்தில் அந்தக் குறிப்பிட்ட அளவு இரத்த நாளத்தை நீக்கி விடுவது. 'த்ராம் போலைலிஸ்' என்பது, வெளியிலிருந்தே சிறு கருவியின் மூலம் க்ளாட்டை நீக்கி விடுவது. இந்தத் துறையில் இப்போது மிக நவீன சிகிச்சைகள் எல்லாம் வந்து விட்டன.

நான் சமீபத்தில் அமெரிக்கா போயி ருந்த போது, என்னுடன் பணியாற்றும் பேராசிரியர்கள் கூறுகிறார்கள், 'இன்னும் கொஞ்ச நாளில் இரத்த நாள அறுவை சிகிச்சை என்பதே இருக்காது' என்று. இரத்த ஓட்டத்தை நவீன கருவிகளில் இணைத்துத் துல்லியமாக அறிந்து, கட்டி களைக் கரைத்து விடக்கூடிய மருந்துகள் எல்லாம் வர ஆரம்பித்து விட்டன.

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை வய தானவர்களுக்கு மட்டும் என்றில்லாமல் இளம் வயதினர்களுக்குக் கூட இந்தப் பிரச் னைகள் ஏற்படுகின்றன.

சமீபத்தில் ஒருவருக்குக் கண் பார் வையில் திடீரென்று ஒரு நிமிடம் மறைவு ஏற்பட்டுப் பிறகு சகஜமான பார்வை திரும் பும். எழுதிக் கொண்டிருப்பார். கை ஒரு நிமிடம் செயலற்றுப் போய் விடும். அதே போல எண்ண ஓட்டம் திடீரென்று நின்று விடும். எல்லாமே சில நிமிடங்களுக்குத் தான். பிறகு பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடுவார். இரத்த ஓட்டத்தை எங்கள் சிகிச் சைக் கருவியுடன் இணைத்துக் கண்காணித் தோம். தொண்டையில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் இரத்த ஓட்டம் செல்லும் இடத் தில் பெரும் பள்ளம் இருப்பது தெரிந்தது.

இது எப்படியென்றால் நம்முடைய சாலைகளில் குண்டு குழிவு இருப்பது போலத்தான். சாதாரண நாட்களில் தூசு, குப்பை எல்லாம் சேர்ந்து இருக்கும். பெரும் மழை பெய்தால் எல்லாம் வடிந்து விடும். அப்போது மேலும் மேலும் பள் ளங்கள் ஏற்பட்டு போக்குவரத்து மிகவும் அவஸ்தைப்படும். அதே போல இரத்த ஓட்டத்தில் இப்படிப்பட்ட 'பள்ளங்கள்' ஏற்படும் போது அதிலே ஏதேனும் பிரச் னைகள் காரணமாக 'வெற்றிடம்' ஏற்படும் போது அந்தக் கணம் குறிப்பிட்ட பகுதிகளி லும் வெற்றிடம் ஏற்படுகிறது.

இது ஹைபர் டென்ஷன், இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படு வது உண்டு.

அந்தக் குறிப்பிட்ட நோயாளிக்குக் கார ணத்தைக் கண்டுபிடித்து அந்தப் பகுதியில் சிகிச்சை செய்தோம். பிறகு சரியாகி விட்டது.

நம்முடைய சாலைகளில் நடக்கின்ற போக்குவரத்து, அதனால் ஏற்படுகின்ற சிக் கல்கள் போன்றதுதான் இதுவும். 'டிராபிக் ஜாம்' என்று இந்த அடைப்புக்களை எடுத் துக் கொள்ளலாம்...'' என்று சிரிக்கிறார் ரவி.

'' 'சயாட்டிகா' என்று சொல்கிறார் களே, அது என்ன...?''

''இடுப்பிலிருந்து காலுக்குச் செல் கின்ற பகுதியில் இருக்கின்ற ஒரு நரம்பு தான் சயாட்டிகா. இதில் அழுத்தம் ஏற் படும் போது கால் நரம்பிலிருந்து, பாதங் கள் வரை வலி இருக்கும். இதைத் தான் 'சயாட்டிகா' என்பார்கள். இது பெரும் பாலும் டிரைவர்களுக்கும், பின்புறம் கன மான பர்ஸ்களை எந்நேரமும் வைத்திருப் பவர்களுக்கும் வரும். ஏனென்றால் எந் நேரமும் அந்தப் பர்ஸ் சயாட்டிகாவை அழுத்திக் கொண்டே இருப்பதால் இரத்த ஓட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டு வலி ஏற்படு கிறது....''

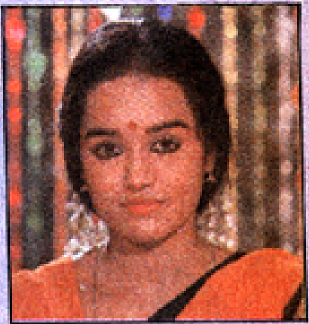
அப்படித்தான் ஒருவர் சயாட்டிகாவி னால் பாதிக்கப்பட்டு வந்தார். நீங்கள் எங்கே பர்ஸை வைத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்று கேட்டேன். கொஞ்சம் யோசித்து பின்பக்கம் தட்டிக் காண்பித்தார். அதை எடுத்துச் சட்டைப் பையில் வைத்துக் கொள்ளச் சொன்னேன். வலி சரியாகி விட் டது. இவ்வளவு சிம்பிளான வைத்தியமா என அவருக்கு ஒரே ஆச்சர்யம்...''

★ அருநெல்லிக்காய் சீஸன் இது. காம்பு களைக் களைவதில் சிரமம் இல்லாமல் இருக்க காய் களை 'பிரிஜ்ஜில்' 'பிரீஸர்' பகுதி யில் வையுங்கள். காம்புக்கும் காய்களுக்கும் இடையே உறவு அற்று விடும்.

- ரோஜி

வாங்கிட்டு வாங்கன்னா வாங்கிட்டு வாங்களேன்.





... என்னங்க இதயம் நல்லெண்ணெய் வாங்கும் பொழுது 6 ரூபாய் மதிப்புள்ள அழகான சமையல் குறிப்பு புத்தகம் அன்பளிப்பா கொடுக்கறாங்க அதையும் மறக்காம வாங்கிட்டு வாங்க.

- 2 K.G., 5 K.G., வாங்கும் பொழுது 95 சமையல் குறிப்புகள் அடங்கிய புத்தகம் அன்பளிப்பு.
- 1K.G., 500 கிராம், 200 கிராம், 15K.G., அளவுகளுக்கு இச்சலுகை இல்லை.
- இத்திட்டம் இருப்புத் தீரும் வரை.
- இத்திட்டம் தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரி மட்டும்.

இதயத்திற்கு இதமானது

இதயம்
நல்லெண்ணெய்

SILVER SPOON

காய்கறி, பழ சாலட்



★ காய்கறிகளை மட்டும் சாலட் செய்வதைப் போல் சில பழங்களையும் அத்துடன் சேர்த்தால் ருசி அதிகரிப்பதோடு குழந்தைகளும் அதை விரும்பிச் சாப்பிடு வார்கள் என்பது அனுபவம். காரட், வெள் ளரிக்காய், குடமிளகாய் இவற்றைப் பொடி யாக அரிந்து (கோஸ் இலையும் வைக்க லாம்) நறுக்கி அத்துடன் கொஞ்சம் உப்பு, பச்சை மிளகாய், எலுமிச்சம் பழம் சேர்த்து மாதுளை பழம் உதிர்த்து அதையும் சேர்த் தால் நன்றாக இருக்கும். கமலா பழம் உரித்துச் சிறிய துண்டுகளையும் அத்துடன் சேர்க்கலாம்.

- ரேமாவதி

''வெரிகோஸ் வெயின்ஸ்... என் பது...''

''இது மிகவும் கடுமையான வலி யினை இரவில் கொடுக்கக்கூடியது. காலில் நரம்புகள் சரியான இரத்த ஓட்டம் இன்மை யால் சுருண்டு கொள்கின்றன. ஆங்காங்கே இரத்தம் கட்டிப் போய், கசியக் கூட ஆரம் பிக்கும். இதனால் இரத்தத்திலுள்ள இரும்புச் சத்து காரணமாக கருப்புக் கறுப் பாகத் தெரியும். இவையெல்லாம் முதிர்ந்த நிலை.

பகலில் இவர்கள் நடமாடிக் கொண் டிருக்கும் போது தெரியாது. இரவில் படுத்த வுடனும் தெரியாது. ஒரு மணி நேரம் தூங்கி யிருப்பார்கள். இரத்த ஓட்டம் அந்த நிலை யில் தடைபட ஆரம்பிக்கும். நான் முன்பு சொன்ன 'பள்ளங்கள்' காரணமாக இரத்த ஓட்டத்தில் பிரச்னை ஏற்பட்டு தடை அதி கரிக்கும். இதனால் வலி சுருட்டி இழுக்கும். தூங்கிக் கொண்டிருந்த நபர் வலியின் காரணமாக எழுந்து விடுவார்.

''இதற்கு என்ன சிகிச்சை...?''

''இதே போன்றுதான். முதிர்ந்த நிலை யாக இருந்தால் மிகவும் பழுதுபட்டுப் போன இரத்தக் குழாய்களை வெட்டி எடுத்து விடுவோம்....''

''அதிகமாக போஷாக்குச் சத்துள்ள உணவுகளால் கூட இரத்த ஓட்டத்தில் கொழுப்புச் சத்து சேர்ந்து தடை ஏற் படுமா?''

''வைட்டமின் ஏ. டி. இவற்றை அதிக மாகச் சாப்பிடக் கூடாது. மிகவும் கொழுப் புச் சத்துள்ள உணவுகளையும் சாப்பிடக் கூடாது. இதனால் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட் ரால் அதிகமாகித் தடைகள் ஏற்படும். 'பேலன்ஸ்ட் டயட்' எப்போதுமே நல்லது. குழந்தைகளைக் கூட ஆரோக்கியமான குழந்தையாகத்தான் வளர்க்க வேண்டுமே தவிர, குழந்தை குண்டாகக் கொழுகொழு வென இருக்க வேண்டும்' என்று அதிகக் கொழுப்புச் சத்துக்களைத் திணிப்பது நல்லதல்ல...''

''இந்த இரத்த அடைப்பு வராமலே தடுக்க முடியாதா...?''

''நம்மை இதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். தாய், தந்தையருக்கு இந்தப் பிரச்னை இருந்திருக்குமானால் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்ள லாம். இருபத்தி நான்கு வயதிலிருந்தே! கொலஸ்ட்ரால் இரத்தத்தில் அதிகமாகச் சேருவதைக் கண்டுபிடித்து விட முடியும்.

திருமண சம்பந்தங்களில் குடும்ப நபர் களின் ஆரோக்கியத்தைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புகை பிடிப்பதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

'வாக்கிங்' மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சி. பெண்கள் இப்போதெல்லாம் நின்று கொண்டே வேலை செய்ய வேண்டியது இருக்கிறது. அந்த மாதிரி சமயங்களில் நின்று கொண்டு குதிகாலைத் தூக்கித் தூக்கி வைத்தல், இடது கையை வலது கை வரை சுழற்றுதல், வலது கையை அதே மாதிரி சுழற்றுதல், கால்களை மடித்து நீட்டுதல் எனச் செய்யலாம். இவையெல்லாம் இரத்த ஓட்டத்தைச் சுறுசுறுப்பாக்கும்.

முறையான உடற்பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொண்டு, காலை வேளையில் ஒரு பத்து நிமிடம் செய்தால், பின்னர் ஆண்டுகள் கணக்கில் அவஸ்தைப்படுவ தையோ, ஆயிரக்கணக்கில் செலவிடுவ தையோ தடுத்து விடலாம். குழந்தைகளை யும், பணத்தையும் பற்றித் திட்டமிடுவது போல உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் இப்பொ ழுதில் இருந்தே திட்டமிடலாம்.

அதே போல நாற்பது வயதில் இருந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை முழுமையான பரிசோதனை ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மிகவும் அவசியம். இதனால் பின்னர் ஏற்படும் பெரும் பிரச்னைகளை ஆரம்பத்தி லேயே கண்டுபிடித்துத் தடுத்து விடலாம்.

''வருமுன் காப்பது எப்போதுமே சிறந்தது....'' என்கிறார் ரவி.

– கோம்ஸ்



திருச்சியில்...

எங்கள் தென்னூர் அண்ணாநகர் மகளிர் மன்றத்தின் ஏழாவது ஆண்டு விழாவில், பத்துத் துறைகளில் சிறப்பாகப் பணியாற்றிய பெண்களைப் பாராட்டிக் கௌரவித்தோம். இவ் விழாவில் நடிகர் சிவகுமார் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டு, பரிசுகளை வழங்கினார்.

பத்துத் துறையில் சிறந்து விளங்கியதற்காகப் பரிசு பெற்ற பெண்மணிகள் :-

கலாவதி சண்முகம் (வணிகம்), பிரபா (இசைத் துறை), ஜோதி (பொறியாளர்), அனார்கலி பேகம் (காவல் துறை), ஜி. வசந்தா (வங்கி மேலாளர்), கே. ராதா பாய் (சமூக சேவை), மு. நளினி (தொல் பொருள் ஆராய்ச்சி), அபர்ணா (கட்டடக் கலை), ராதிகா ராணி (தேசிய மாணவர் படை), பிரகாதம்பாள் (அஞ்சல் துறை).

தேவாரம், திவ்யபிரபந்தம், ஸ்ரீ ஸ்துதி போன்ற வைணவ சான்றோர்கள் இயற்றிய பாடல்களை தாமே இசையமைத்து 'கோதாப்பிரியா' குழுவையமைத்து இறைவன் புகழைப் பாடி பரப்பி வருகிறார் பத்மா வீரராகவன். இவரது சிறப்பு – இப் பாடல்களுக்காக வாங்கும் பணத்தை இறைவனுக்கே 'கைங்கர்யம்' செய்து விடுகிறார். நினைத்த மாத்திரத்தில், இறைவன் பெயரில் இனிமையான இசையுடன் கூடிய பாடல்கள் இயற்றுவதில் வல்லவர்.



இறைப் பணியில் ஈடுபாடுடைய கைங்கர்யஸ்ரீ திருமதி பத்மா வீரராகவன் :

நங்கநல்லூர் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நரசிம்மன் கோவிலுக்கு முதன் முதலாக ஸ்ரீ நவநீத கிருஷ்ணன், ஸ்ரீதேவி, பூ தேவி மற்றும் ஆண்டாள், கருடன் சிலைகளை உபயமாகக் கொடுத்தார். ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர் ஆண்டாளுக்கு முத்துக்கொண்டை சூடி (சூடிக் கொடுத்தாளுக்கே சூடிய பேறு பெற்றார்) மகிழ்ந்தார். இவருக்குத் தமிழ்நாடு ஸர்வோதய சங்கத்தினர் 1991 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 14 ஆம் நாள் 'இன்னிசை மாமணி'ப் பட்டம் தந்து பொன்னாடை போர்த்திக் கௌரவித்தனர்.

இப்போது எடுத்துக் கொண்டுள்ள கைங்கர்யம் ஸ்ரீ ஒப்பிலி அப்பனுக்கு 'நவரத்ன அங்கி' சாற்றுவதாம். இதோ தொடங்கி விட்டார் தன் பணியை கைங்கர்யஸ்ரீ என்ற பொருத்தமான பட்டம் பெற்றுள்ள திருமதி பத்மா வீரராகவன்.

- பானு

நான் ஒரு தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன். பள்ளியில் தமிழ் மீடியத்தில் படித்த தனால் இங்கிலீஷ் கிராமர் என்றால் எனக்கு கொஞ்சம் அலர்ஜி.

ஒவ்வொரு வருடமும் பரீட்சைக்குத் தேவையான இங்கிலீஷ் சம்மரிகளைப் படித்து, மனப்பாடம் செய்து, பரீட்சை களில் எப்படியோ பாஸ் செய்து விட் டேன். ஆனால்...



படிப்பை முடித்து விட்டு, வேலைக் குச் சென்றபோதுதான் ஆங்கிலத்தின் அவசியத்தை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

எங்களது ஹெட் ஆபீஸிலிருந்து வரும் அதிகாரிகள் ஆங்கிலத்தில் கேட் கும் கேள்விகளுக்கு ஆங்கிலத்தில் பதில் பேச முடியவில்லையே 'என்று பல சமயங்களில் வேதனைப்பட்ட துண்டு.

மேலும் அலுவலகத் தொடர்பான கடிதங்கள் எழுத அடுத்தவர்களது உதவியை நாடும் போது, இத்தனை வருஷம் சர்வீஸ் ஆகிறது இது கூடத் தெரியவில்லையே" என்று அவர்கள் ஏளனமாகப் பேசுவதைக் கேட்கும் போது, எனக்கு அழுகையே வந்துவிடும்.

என்ன செய்யலாம் என்று யோசித் துக் கொண்டிருந்தபோது அதிர்ஷ்ட வசமாக விவேகானந்தா கல்வி நிலையத் தின் விளம்பரம் கண்ணில் பட்டது.

இது என்னை நாடி வந்துள்ள நல்ல வாய்ப்பு என்ற நம்பிக்கையுடன் விவேகா னந்தா கல்வி நிலையம் நடத்தும் தபால் முறைப் பயிற்சியில் சேர்ந்தேன். என் நம்பிக்கை வீண் போகவில்லை. ஆம்...

ஆங்கில இலக்கணத்தை அனைவருக் கும் புரியும் வகையில் அறிமுகப்படுத்தி, வாக்கியங்களை அமைக்கும் முறை பற்றி எளிய முறையில் சொல்லிக் கொடுத்து, தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற பயமின்றி ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச பல பயிற்சிகளைத் தொகுத்து வழங்கி, ஓர் ஆசிரியர் நம்மிடம் நேரில் உரையாடுவதைப் போல பயிற்சி முறை மிகவும் எளிய முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆர்வமுடன் இப்பயிற்சியை மேற் கொண்டதன் பலனாய் இப்பொழுது

நாடி வந்த நல் வாய்ப்பு!..

என்னால் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முடிகிறது. இலக்கணப் பிழை ஏற் பட்டு விடுமோ என்ற பயமின்றி கடி தங்கள் எழுத முடிகிறது.

மிகக் குறுகிய காலத்தில் என்னை ஆங்கில மொழியில் புலமை பெறச் செய்த விவேகானந்தா கல்வி நிலையத் திற்கு நான் என்றென்றும் கடமைப் பட்டுள்ளேன்.

Mrs. S. விசாலாட்சி

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் ஆங்கிலப் பயிற்சி பெறலாம். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.

விவரங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட முகவரியில் உடனே தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
தபால் பெட்டி எண்: 4986
9, நடேசன் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை-600 017.

NAGA

இருபக்கமும்

திருமதி அகிலாண்டம் ஜெயராமன்

(சீனியர் சூப்பர்வைஸர்,

பி. எம். ஜி. ஆபீஸ்)

என் பிறந்த ஊர் திருவானைக்காவல். என் தந்தை மிகவும் வைதீகம். சம்பிரதாயங்களை முறையாகக் கடைபிடிப்பவர். வீட்டிலேயே யாகங்கள், பூஜைகள் செய்வார். பெண்களைப் படிக்க வைப்பதும் வேலைக்கு அனுப்புவதும் மிகப் பெரிய



வேலைக்குச் சேர்ந்ததும் அவரது வேலையை அவருடைய அண்ணன் மகனுக்கு வாங்கிக் கொடுத்து விட்டு ஓய்வு பெற்று விட்டார். திருச்சி பொன்மலையில் இருந்தார் என் கணவர். பதின்மூன்று வயதில் வயதுக்கு வந்த பின் புகுந்த வீட்டில் கொண்டு விட்டனர் என் பெற்றோர். ஒரு வருடம் போல ஆகியிருக்கும்.

திடீரென்று என் கணவர் வேலைக்குப் போகாமல் வீட்டிலேயே இருந்து விட்டார். காரணம் கேட்டால், அடிக்கத் தொடங்கினார். யார் கேட்டாலும் சரி அடிதான். அலுவலகத்தில் ஏதாவது நடக்கக் கூடாதது, மனத்தைப் பாதிக்கக்கூடியதாக நடந்திருக்குமோ என்று சில மாதங்கள் பேசாமல் இருந்தோம். செய்வினையோ, திருஷ்டி கழித்ததை மிதித்ததோ, இரஹுதோஷமோ என்று பல ஹோமங்களை என் தந்தையே செய்தார். நான் கர்ப்பவதியானேன். அவரோ வேலைக்கே செல்லாமல் இருந்தார். வீட்டிலே வறுமை தாண்டவமாடியது. நான் தாய்வீடு வந்தேன்.

சீமந்தம் செய்யாமல் குழந்தை பிறந்தால் அக் குழந்தை ஊமையாகவோ, துருதுருவென்றில்லாமல் மந்தமாகவோதான் பிறக்கும் என்று பெரியவர்கள் சொன்னதால் (என் கணவரை அழைத்தும் அவர் வரவில்லை.) கடவுள் மேல் பாரத்தைப்

எதிர்காலத்தை நினைத்தும், தனக்குப் பேத்தியாகப் பிறந்ததாலும் தன் கட்டுப்பாட்டைத் தளர்த்தி படிக்க வைத்து வேலைக்கு அனுப்பத் தீர்மானித்து என் மாமியாரின் அனுமதி கேட்டார். அவரோ என் பின்னைக்கு உடம்பு சரியாகி விடும். படிக்க வைத்தால் இந்த வீட்டுக்கு அவள் வரக்கூடாதென சொல்லி அனுப்பி விட்டார். என் தந்தை திடமான மனதுடன் என்னை சரஸ்வதி வித்யாசாலையில் சேர்த்தார். கைக்குழந்தையைப் பாலூட்டி கவனித்துக் கொண்டு பள்ளிச் செல்ல வேண்டிய நிலை. ஒன்பதாம் வகுப்புச் சேரு . வதற்கான பரீட்சை எழுதினால் கணக்கில் மார்க் மிகவும் கம்மி.

பின்னர் என் நிலைகண்டு எட்டாம் வகுப்பில் சேர்த்துக் கொண்டனர். அந்த ரிமார்க்கே என் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைத்தது எனலாம். அந்த எண்ணத்தை அவர்களிடமிருந்து மாற்ற உறுதிபூண்டு அடுத்த காலாண்டுத் தேர்வில் நூற்றுக்கு நூறு எடுத்தேன். ஆசிரியைகள் ஆச்சரியப்பட்டதோடு ஒன்பதாம் வகுப்பில் சேர்த்திருக்கலாமே என்று வருந்தினர். அதற்கடுத்து எல்லா வகுப்புகளிலும் முதல் மாணவியாக வந்ததோடு, எஸ். எஸ். எல். சி. யில் மாநிலத்தின் முதல் மாணவியாக வந்தேன். என் மகளுக்கு ஐந்து வயதாகி விட்டதால் அவளைப் பள்ளியில் சேர்த்திருந்தோம். 1955 ஆம் ஆண்டு நான் எஸ். எஸ். எல். சி. எழுதிய வருடம் என் மகள் முதல் வகுப்புத் தேர்வு எழுதினாள். நாங்கள் மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி இது.

எஸ். கே. கல்லூரி முதல்வர் திருமதி. ஜி. கே. பொன்னம்மாள் எங்கள் குடும்ப நண்பர். நன்றாகப் படிக்கும் எனக்கு ஸ்காலர்ஷிப் வாங்கித் தருவதாகவும், டாக்டருக்குப் படிக்க வைக்கவும் சொன்னார். என் தந்தை ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. "என் மகளை நம்பி அவள் மாமியார், மாமனார், கணவர், குழந்தை இவ்வளவு பேரும் இருக்கிறார்கள். அவள் ஓரளவு படித்து வேலைக்குச் சென்று குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறாள். நான் எவ்வளவு நாள் இருப்பேனோ அதனால் வேலைக்கு முயற்சி செய்வதே நல்லது" என்று கண்டிப்பாகக் கூறிவிட்டார்.

இம்பீரியல் வங்கியிலிருந்து இண்டர்வ்யூ வந்தது. அப்போது வங்கி வேலை பிரமாதமானதாக மதிக்கப்படவில்லை. லேவாதேவி பிஸினஸ் போல நாகரீகமான வட்டிக்கடை என்ற நினைப்பும் பரவலாக இருந்ததால் வேறு வேலைக்கு முயற்சி செய்தேன். இரண்டு மூன்று இண்டர்வ்யூ நடந்த பிறகு ரயில்வே, சில பெரிய கம்பெனிகள், டெலிபோன்ஸ் போன்ற இடங்களிலிருந்து தகவல் வரும் எனக் காத்திருந்த சமயம் இத்தனை பாடுபட்டு இரவு பகலாக என்னைப் பற்றிய கவலையில் ஊண் உறக்கமின்றி என் எதிர்காலத்துக்காகவே வாழ்ந்த என்னை வாழ வைத்த தெய்வம் இறைவனடி சேர்ந்து விட்டார். என் சம்பளப் பணத்திலிருந்து ஒரு காசு கூட அவருக்கு நான் செலவழிக்கவில்லை. டெலிபோன்ஸில், பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பான வேலை என்பதால் சேர்ந்தேன்.

முதல் போஸ்டிங் கோயமுத்தூரில் போட்டனர். என் தாயிடம் குழந்தையை



விட்டு விட்டு தம்பியின் துணையுடன் அங்கே சென்றேன். ஹாஸ்டலில் தங்கினேன். உடையார்பாளையத்தில் இருந்த என் புகுந்த வீட்டினர் என் நகை, பாத்திரம் எல்லாவற்றையும் விற்றுச் சாப்பிட்டு முடித்து விட்டனர். முக்கால்வாசி நாள் தண்ணீரே உணவாகிப் போன நிலை. கோயமுத்தூரிலிருந்து மாதம் ரூ 50/- அவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்க ஆரம்பித்தேன். வரலக்ஷ்மி நோன்பு, காரடையான் நோன்பு, ஆவணி அவிட்டம் (என் கணவர் பூணூல் போட்டுக் கொண்டாலும், இல்லா விட்டாலும்) ஷிப்டுகளை மாற்றிக் கொண்டும், மெடிகல் லீவிலும் புகுந்த வீட்டுக்குச் சென்று நமது கலாச்சார, சம்பிரதாயமான பண்டிகைகளை



செய்து விட்டு வருவேன். என் கணவரது நிலையை விளக்கி டிபார்ட்மெண்டுக்குக் கடிதம் எழுதி சென்னைக்கு மாற்றல் வாங்கிக் கொண்டு வந்தேன்.

1963 ஆம் வருடம் என் மாமனார் இறந்து விட்டார். உடனே லீவு போட்டு விட்டு கும்பகோணம் சென்று பதினைந்து நாள் காரியம் செய்து முடித்து விட்டு வந்தேன். அடுத்த ஆறு மாதத்தில் என் மாமியாரும் இறந்து விட்டார். அதற்கும் பதினைந்து நாள் லீவு போட்டு விட்டு திருச்சி சென்று கடமையை முடித்தேன். மெடிகல் லீவு, ஊதிய இழப்பு போன்றவை மூலம் என் கடமைகளைச் செய்தேன். என் தாயும் அக்காள் கணவரும் அடுத்த இரு வருடங்களுக்குள் இறந்தனர். என்னைத் தாங்கிய தூண் போன்றிருந்த ஒவ்வொரு வரும் மறைந்த அந்த வருடங்கள் கொடூர மானவை. பகைவனுக்கும் வரக் கூடாதவை.

என் தாயும் இல்லாமல் வேலைக்குப் போகும் போது பள்ளி செல்லும் என் மகளுக்கு முழுமையாக உதவ முடியாது. காலை 4 மணிக்கே எழுந்து 7 மணிக்குள் சமையல், டிபனை முடித்து நானும் எடுத்துக் கொண்டு குழந்தைக்கு வைத்து விட்டு செல்வதை அவளே பரிமாறிக் கொண்டு பள்ளிக்கு டிபன் பாக்ஸிலும் எடுத்துக் கொண்டு செல்லவும் பள்ளியிலிருந்து வந்தால் தானே தன் வேலைகளை செய்து கொள்ளவும் பழகிக் கொள்ள ஆரம்பித்தாள். வயதுக்கு வந்த பிறகு நைட் டியூட்டியும் இருந்து நாங்கள் பட்டபாடு!

என் மாமியார், மாமனார் இருவரும் மறைந்ததும் என் கணவரை நைஸாகப் பேசி எப்படியோ சென்னைக்கு அழைத்து வந்தேன். திருவல்லிக்கேணியில் நான், என் கணவர், மகள் மூவரும் இருந்தோம். கணவரை இழந்த என் அக்காவும் குழந்தை எதுவும் இல்லாததால் என்னுடன் தங்கி என் மகளைத் தன் மகளாக வளர்க்க ஆரம்பித்தாள். என் அக்கா பார்வதியும், என் தம்பி மாத்ருபூதமும் எனக்குப் பெரும் பலமாக விளங்கினர்.

வேலைக்கு மட்டும் போகாமல் இருந்த கணவருக்குத் திடீரென பக்கவாதம் வந்து உடல்நிலை மிகவும் மோசமாகி விட்டது. மருத்துவமனையில் சேர்த்துத் தினமும் போய்ப் பார்த்துத் தங்கி விட்டு வர ஆரம்பித்தேன். அக்கா வீட்டைப் பார்த்துக் கொள்ள தம்பி எனக்குச் சாப்பாடு எடுத்து வர வேலைக்கும் போய்க் கொண்டு கற்பகாம்பாளைத் தினமும் தொழுது கொண்டு வந்தேன் நம்பிக்கையோடு.

'துன்பம் தொடர்ந்து வரும்' என்பது போல என் ஒரே மகள் விஜயா எழுதும் போது கை மிகவும் வலிப்பதாக அடிக்கடி சொல்வாள். ஒத்தடம் கொடுப்பேன். குடும்ப டாக்டரும் ஏதோ மருந்து கொடுத்தார். எஸ். எஸ். எல். சி. தேர்வை மிகுந்த கைவலியுடன்தான் எழுதினாள். ஒருநாள் பேனாவைக் கையிலே பிடிக்கவே முடியாத நிலையில் கை உதறல் எடுத்ததும் பயந்து போய் எக்ஸ்ரே எடுத்ததில் பின் கழுத்தின் ஆரம்பத்தில் (Spinal card) ஸ்பைனல் கார்டு ஆரம்பிக்கும் இடத்தில் D^1, D^2 என்ற இடம் மிகத் துளி ஒட்டிக் கொண்டு எந்த நேரமும் முழுவதும் தொடர்பை விட்டு விடக் கூடிய அபாய நிலை. அப்படி நடந் தால் சின்ன வயதாக (15 வயதில்) இருப்ப தால் உயிருக்கு ஆபத்தில்லை. கை, கால்கள் முழுவதும் செயலிழந்து போய்விடும் என்றார்.

குழந்தைக்கு அஜீரணமா?

தேவை
நியுபான்

அஜீரண நிவாரணி
சிறந்த மூலிகைகள் அடங்கியது



குழந்தைகளின் அஜீரணம்,
பசியின்மை, வயிற்று வலி,
வயிற்றுப் பொறுமல், வாயு
தொந்திரவு, எதுக்களித்தல்,
வாந்தி, மலச்சிக்கல்
ஆகியவற்றைப் போக்க
அனுபவமிக்க தாய்மார்கள்
பாரம்பரியமாக வீட்டு
வைத்திய முறையில்,-ஓமம்,
வசம்பு, திப்பிலி, சிற்றரத்தை,
கடுக்காய், ஏலக்காய்,
சதகுப்பை, அதிமதுரம் போன்ற
சிறந்த மூலிகைகளை
பயன்படுத்தி கைகண்ட
நிவாரணம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

மேற்கண்ட சிறந்த
மூலிகைகளை தேவையான
அளவு சேர்த்து விஞ்ஞான
முறையில் நியுபான்
தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் விரும்பி
சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து
கொடுப்பது நல்லது.
அஜீரணத்தை தவிர்க்கும். பின்
விளைவுகள் ஏதுமில்லை.
பாதுகாப்பானது.

நியுபான்
குழந்தைகளின்
அஜீரண நிவாரணி

PHARM PRODUCTS

தஞ்சாவூர் - 613 007

EXELADS/PP 761/91

டாக்டர்.

சென்னைப் பொது மருத்துவமனையில் மாணவியர் வார்டில் அட்மிட் செய்தேன். முகத்தைத் தவிர பாக்கி இடங்களில் பிளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் கொண்டு மூடி விறைப்பாகப் படுக்க வைத்திருந்தனர். இரு கோடுகள் தத்துவம் போல இவளது அபாய நிலையால் என் கணவரைத் தினமும் சென்று பார்த்து விட்டு தங்காமல் வந்து இங்கு வந்த தங்குவேன்.

ஒன்றரை வருடம் என் மகளுடன் தங்கியதில் பல நாட்கள் நான் வீட்டையே பார்க்கக் கூட முடியாமல் மருத்துவமனை, அலுவலகம் என மாறி மாறி இருந்திருக்கிறேன். நமது முன்னாள் முதலமைச்சர் திரு. எம். ஜி. ஆர். அவர்களும் கழுத்தில் குண்டடிபட்டு என் மகள் நிலையிலேயே இருந்ததால் அவருக்கும் கழுத்தைச் சுற்றி பிளாஸ்டர் போட்டு எதிர் வார்டிலே (Special) படுத்திருந்தார். அந்த நாட்களை எப்படி மறக்க முடியும்?



★ பிரட் வீணாகப் போகிறதா? கவலையின்றி வடகம் போட்டு விடுங்களேன். தாராளமாகத் தண்ணீரில் ஊறவிடுங்கள். அரை மணி போதும். மிக்ஸியில் அடிக்கவும். கொஞ்சம் எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம் போடவும். கடுகு வெடித்ததும் 'பிரட்' கூழை விட்டுக் கிளறவும். உப்பும் காரமும் உங்கள் விருப்பம் போல். கூழ் கெட்டியானதும் 'பாலிதின் ஷீட்'டை வெயிலில் போட்டு சற்றுப் பெரியதாக ஊற்றவும். காய வைத்துக் கொண்டால் வறுத்து உண்ணலாம்.

- ரோஜி

என் கணவரைக் கவனித்து வந்த டாக்டர், என் மகள் நிலை பற்றிக் கேள்விப் பட்டதும் அழைத்துப் பேசினார். கண்கலங்கிய என்னிடம் ''மலை சாய்ந்து போனால் சிலையாகலாம்; மரம் சாய்ந்து போனால் நெருப்பாகலாம்; மனம் சாய்ந்து போனால் என்ன செய்யலாம்?'' என்ற கவியரசு கண்ணதாசனின் வரிகளைப் பாடியே காண்பித்துத் தைரியமளித்தது டானிக் போல அமைந்ததோடு இன்றுவரை மறக்காமல் இருக்கிறது.

கைகால்கள் விழுந்து என் மகள் பிழைப்பதை விட, என் மகள் இறந்து விட்டால் கூடப் பரவாயில்லை என்று கற்பகாம்பாள் கோயில் சென்று மௌனமாய் அழுவேன். இறுதியாக என் மகள் நல்ல படியாகத் தேறி எழுந்தாள். இது அம்பாள் இட்ட பிச்சை.

வீட்டு விஷயங்களை வெளியில் சொல்ல முடியாத நிலையில் ஆபீஸில் என்னையறியாமல் நானே அழுவேன். ஓரளவு என்னைப் பற்றித் தெரிந்த திரு. ஜகன் என்பவர் என் வேலைகளில் பாதி வேலைச் சுமையை தான் ஏற்றுக் கொண்டு உதவுவார்.

என் மகள் பிழைத்து எழுந்தாலும் அவள் விரும்பிய பி.எஸ்.ஸி. கெமிஸ்ட்ரியை படிக்க முடியாமல் (ஹெவி சப்ஜெக்ட் என்பதால்) எத்திராஜ் கல்லூரியில் சேர்ந்து பி. ஏ. எகனாமிக்ஸ் படித்து முடித்தாள். தற்போது ஸ்டேட் பேங்க் ஆஃப் இந்தியாவில் பணிபுரிகிறாள். வாய்ப்பாட்டு கற்றுக் கொண்டு பள்ளியிலும், வெளியிலும் பல பரிசுகள் வாங்கியுள்ளாள். கலைமாமணி வீணை பிச்சுமணி அவர்களின் சிஷ்யை. இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயும் கூட.

என் மகளுக்கு வரன் தேடும் சமயம் நல்ல இடமாகப் பார்க்க நினைத்தேன். என் குழந்தை என்னைப் போல கஷ்டப்படக் கூடாதென்ற எண்ணமும், பயமும்தான். ஆனால் பலரும் என்னிடம் அப்பாவும் சரியில்லை, பணவசதியும் இல்லை. பெரிய இடம் பார்க்க உனக்கு என்ன தகுதி இருக்கிறது? என்று கேட்டனர். சிறு வயதிலே கணக்கிலே புலி என்று எழுதிய போது வந்த மனஉறுதி திரும்பவும் என்னுள் பூதாகாரமெடுத்தது. கற்பகாம்பாளையும், வீட்டின் அருகே இருந்த பிள்ளையாரையும் தினமும் 108 பிரதட்சணம் வந்து வேண்டிக் கொண்டேன். எனக்குக் கிடைத்த மாப்பிள்ளை இன்ஜினியர். எங்களை மிகவும் புரிந்து கொண்டவர் என் மகளைக் கண் போலக் காப்பவர். தற்போது ரீஜனல் சேல்ஸ் மேனேஜராக இருக்கிறார்.

என் மகள் திருமண நிச்சயதார்த்தம் ஆனவுடன் தாலிக்குப் பொன் உருக்க நல்ல நாள் பார்த்தோம். அன்று நிச்சயம் நான் என் கையால்தான் கொடுக்க நினைத்தேன். காலை ஏழு மணி டியூட்டி. ஒன்பது மணிக்கு ஆச்சாரியிடம் போக வேண்டும். அலுவலகத்தில் டியூட்டியை மாற்ற ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. மிகவும் கெஞ்சி, போராடி கடைசியில் மாற்றிக் கொண்டேன். பயங்கர டென்ஷனுடன்தான் இருந்தேனே தவிர சந்தோஷமாக ஆர்டர் கொடுக்க முடியாமல் போனது.

என் மகள் திருமணம் பற்றி யோசிக்க வைத்ததே நண்பர் திரு. டி. வி. நடராஜன் அவர்கள்தான். ரூ 5000/- கொடுத்து வைரத் தோடு வாங்கி மாதம் ரூ 200 கட்டி

வட்டியின்றி அடைக்கச் சொல்லி உதவினார். வைரத் தோடு வாங்கிய நேரம் நல்ல வரனாக அமைந்த போது ரூ 20,000/- வட்டியின்றி கொடுத்தார். கல்யாணக் கடனை அடைத்து விட்டு, சாப்பாட்டுக்குத் திண்டாட ஆரம்பித்தோம். திரும்பவும் 'பரமபதம்' போல பழைய இடத்துக்கே போய் நின்றேன். அடிபட்டு, அடிபட்டுக் காய்த்துப் போன மனம் துணிந்து நின்றது. என் அக்காவின் உதவியுடன் அப்பளம் இட்டு, வடாம் பிழிந்து, முறுக்கு, சீடை, தட்டை போன்ற பட்சணங்கள் ஊறுகாய் தினுசுகள் செய்து என் ஷிப்ட்டுக்குத் தகுந்தபடி விற்க ஆரம்பித்தேன். சரிந்த நிலை ஓரளவு சீரானது. காலை 4 மணிக்கு எழுந்து வடாம் பிழிந்து விட்டு வேலைக்குச் சென்று வந்ததும் உலர்ந்த வடாம்களை 'பேக்' செய்து பல இடங்களுக்கும், அலுவலகங்களுக்கும் கொண்டு சென்று விற்பனை செய்தேன். நிலைமை சரியானதும் விட்டு விட்டேன். அப்போதிருந்த மனநிலை, உடல் பலம் அப்படிச் செய்ய வைத்தது.

என் மகளுக்கு முதல் குழந்தை பிறந்தது. இரண்டாவதாக ஆறு மாதம் உண்டாகியிருந்தாள். ஆறாம் மாதம் பிரசவ வலி போல தாங்க முடியாத வலி. அன்றும் ஓப்பனிங் டியூட்டிதான். தலைகீழாக நின்றும் டியூட்டியை மாற்ற முடியவில்லை. அக்காவைத் துணைக்கு வைத்து விட்டு மனமின்றி ஓடினேன். வேலை முடிந்து வந்து பார்த்த போது அபார்ஷன் ஆகி விட்டது என்றனர். முன் அறிவிப்பில்லாமல் லீவு போட்டால் சார்ஜ்ஷீட் வாங்க வேண்டும். அடுத்த மாதம் ஓய்வு பெறப் போகும் எனக்கு எப்போதுமே அந்த நிலை ஏற்படவில்லை (இவ்வளவுக்கும் பல அசந்தபர்ப்பங்கள் ஏற்பட்டும் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்) தொழிலுக்கே முன்னுரிமை. குடும்பம் பிறகுதான் என்றே வாழ்ந்தேன். இரண்டையும் சமாளித்தது கடவுள் கிருபையால் மட்டுமே என்று நினைக்கிறேன்.

இன்றும் என் கணவர் பேரன் பேத்திகளிடம் அன்பாக இருக்கிறார். அவர் சொல்வதற்கு எதிராக நான் ஏதேனும் சொன்னால் கோபம் வந்து விடும். அவர் போக்கிலே போய் புரிய வைக்க வேண்டும். குழந்தையாய் இருந்து திருமணம் செய்து கொண்ட அவரைக் குழந்தை போல பார்த்துக் கொள்கிறோம்.

எல்லா அலுவலகத்திலும் ஏதோ ஒரு பிரச்னை இருக்கும். டெலிபோன்ஸில் பெண்கள் வேலையாக இருப்பதால், வேலையைச் சரியாகக் கவனிக்காமல் பேசி, அரட்டை, வம்படித்துக் கொண்டிருப்பதாக தப்பபிப்பிராயம் உள்ளது. என்னைப் போல் பல பிரச்னைகளுக்கிடையே வேலையில் இருக்கும் பெண்களிடம் தரக்குறைவாக பேசுபவர்களையும் இந்த வேலையில் தவிர்க்க முடியாது. பெண்களிடம் ஆபாச வார்த்தைகளை முறை தவறிப் பேசி தம் ஆசையை தணித்துக் கொள்ளும் வெறிபிடித்தவர்களும் உண்டு. இப்படிப் பலதரப்பட்ட கஷ்டங்களை அனுபவிப்போம். ஆரம்ப காலத்தில் இப்படி நடந்த போது அழுவேன். பிறகு சகஜமாகி தைரியமாகத் திட்ட ஆரம்பித்தேன். ஒருமுறை பப்ளிக் டெலிபோனிலிருந்து ஒரு ஆள் எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்ணிடம் மிகவும் அசிங்கமாகப் பேசினான். பக்கத்தில் இருந்தவர்கள் அவளைப் பேச்சை நீடிக்கும்படி செய்து எந்த இடத்திலிருந்து போன் வருகிறதென்று கண்டுபிடித்து அந்த ஆளைப் போலீஸில் ஒப்படைத்தனர்.

'சத்யசாயி இயக்கத்'தில் பாலவிகாஸ் குருவாக இருக்கிறேன். இந்த இயக்கம் பல சமூகப் பணிகளை செய்கிறது. வேதம், பஜன், மாரல் வகுப்புகள் நடத்தி பல சேவைகள் செய்கின்றனர். வேலைக்குப் போனதால் ஆசைப்பட்ட முழு ஈடுபாட்டுடன் இதுவரை செய்ய முடியவில்லை. அடுத்த மாதம் ரிடையர் ஆனதும் அவர்களோடு என்னை இணைத்துக் கொண்டு சமுதாயப் பணிகளை நிச்சயம் செய்வேன். காப்பகம் ஒன்றை நடத்தப் போகிறேன். குழந்தைகளை நற்பழக்க வழக்கங்களுடன், ஒழுக்கமுள்ள நல்ல குடிமக்களாக்க முடிவு செய்துள்ளேன். வருமானம் வரும், பொழுது போகும், ஆத்ம திருப்தியும் ஏற்படும்.

என் வாழ்க்கையைப் பெரும்பாலும் கடவுள் மேல் பாரத்தைப் போட்டு விட்டும், நல்ல இதயங்களின் துணையுடனும்தான் இதுவரை கடந்து வந்துள்ளேன். கஷ்டங்கள் குறைந்து நிம்மதியாய் மீதமுள்ள நாட்களைக் கடவுள் கிருபையால் கடக்க வேண்டும்.

- ஆதித்யா

★ சாலட் செய்யும் காய்கறிகளுடன் சிறிது white sauce, சிறிய ஜவ்வரிசி சேர்க்கலாம். ஜவ்வரிசியைக் கொஞ்சம் வேக வைத்து உடன் தண்ணீர் இறுத்து அதை வடிகட்டியில் வைத்துக் குழாய் கீழ் தண்ணீர் திறந்து விட்டு இறுத்தால் குழகுழப்பு குறைந்து உதிரியாகி விடும். இதையும் சாலட்டுடன் சேர்க்கலாம்.

- ரேமாவதி

பூந்தோட்டத்தில்...

வாழ்க்கையை வாழ்ந்து காட்டுவதும் ஒரு அழகான செயலே. நம் கொள்கைகளில், நம் பண்புகளில், நம் பேச்சில், எண்ணத்தில் ஓர் உயர்தரம் வேண்டும். புண்படுத்தாத இதயம் வேண்டும். ''வாழு.... வாழ விடு'' என்ற தத்துவம் வேண்டும்.

இப்படியெல்லாம் மணிக்கணக்காக நளினியிடம் எடுத்துச் சொல்ல ஆசைப்படுகிறேன். முடியவில்லை. இது போன்ற பல நளினிகள் உலகிலே. அவர்களில் ஓர் சிலரேனும் இதனைக் கண்டு திருந்துவாராயின் அது அவர்களுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் அவர்கள் புரியும் சிறந்த தொண்டாக அமையும்.

'நளினி' - பெயருக்கும் உருவத்திற்கும் சம்பந்தமே கிடையாது. உழைப்பு என்பதே தெரியாத ரோடு ரோலர் உடம்பு. சதா எதையேனும் மிஷின் போல் அரைத்து கொண்டிருக்கும் வாய். தன்னைச் சுற்றி உள்ள யாரும் தப்பித் தவறிக் கூட வாழ்ந்து விடக் கூடாது என்ற ஒரே எண்ணத்தை உறுதியாய் கொண்ட மனம். பெண்மை, சாந்தம், அன்பு இவற்றை அறியாத கண்கள். தன் குடும்பம் மட்டுமே வாழ வேண்டும் என்ற வெறி. இப்படிக் கூட ஒருவர் வாழ முடியுமா, என்று பார்ப்பவரைச் சிந்திக்க வைக்கும் குணம். வாழ்வில், தவறு செய்பவர்களில் அநேகம் பேர் ஏதேனும் ஓர் காலக்கட்டத்தில் திருந்துவர். தனக்குச் சோதனைகள் வரும் பொழுது 'நான் யாருக்கு என்ன பாவம் செய்தேனோ' என அரற்றுவர். ஆனால் நளினி எந்தக் காலக் கட்டத்திலும் அயராத ஓர் இரும்பு மனம். எந்த ஓர் துன்பத்திற்கும் மற்றவரை குறை கூறி பழி வாங்கும் பழக்கம்.

இந்த அம்மையாரின் வாரிசுகளான மூன்று பிள்ளைகளும் ஒரு பெண்ணும் நூலைப் போல் சேலையாய் அமைந்தன. அதிகம் பிதற்றும் அரை லூஸுகள். அம்மாவின் முந்தானையின் பின்னே உரக்க வாதம் செய்யும் வீரர்கள். சரளமாகக் கீழ்த்தர வார்த்தைகளைக் கொட்டுபவர்கள். பல கெட்ட வழக்கங்களைத் தைரியமாய் கொண்டவர்கள்.

அடங்காத மகள் வீட்டில் வேலை செய்யும் பையனைப் பார்த்துப் பேசுகிறாள், ''ஏண்டா நாயே என் செருப்பு எங்கே. அறிவு கெட்டவன். ஊர் சுத்த போனியா.''

நொந்த பையனின் கன்னத்தில் சுளீர் என அறைந்தாள் நளினி. ''பாப்பா சொல்ற படி நடக்கணும். இல்லேன்னா சீட்டு கிழிச்சுடுவேன் ஜாக்கிரதை. இரண்டு வேளை சோறு கிடைச்சா உங்களுக்குத் திமிராயிடுது.''

சரி, இந்தப் பெண்மணியின் கணவன் எப்படி என்கிறீர்களா ஜகதலப்ரதாபன். பெண்கள் என்றால் சற்று பாசம் அதிகம் உள்ளவர். சமையல் செய்யும் பெண்ணி விருந்து சமுதாய உயர் மட்ட பெண்கள் வரை பாராபட்சமின்றி விரும்புவார்.

''ஒரு குடும்பத்திற்குக் கணவன் முதுகெலும்பு. உங்கள் வீட்டுச் சமையல் பெண்ணுடன் உங்கள் கணவர் தொடர்பு கொண்டிருப்பதை கண் கூடாக பார்த்தும் உங்களால் எப்படி ஒன்றுமே நடவாதது போல் இருக்க முடிகின்றது. இந்தத் தவறை நீங்கள் சரி செய்ய வேண்டாமா.''

''பணக்கார குடும்பங்களில் இது சகஜம். அந்தப் பெண்ணை இங்க விட்டு அனுப்பினாலும் வேறு வீட்டிலும் இதையேத்தான் செய்வா. எனக்குத் தேவையான பணமும், வசதியும், சமுதாய அந்தஸ்தும் என் கணவன் கொடுக்கிறார். இந்தப் பெண்ணை அனுப்பினாலும் அடுத்த ஆள் கிடைக்கிற வரைக்கும் நான்தானே எல்லா வேலையும் செய்யணும். என்னால் அதெல்லாம் முடியாது. இந்தப் பெண்ணுக்கு புருஷன் கை கழுவிட்டு போயிட்டான். உறவுன்னு சொல்ல நாதியில்லை. ரூ. 200 தான் கொடுக்கிறேன். சாகிற வரைக்கும் இங்கேயே கிடப்பா. இந்தச் சின்னச் சின்ன விஷயத்தையெல்லாம் கண்டுக்காம இருந்தாத் தான் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும். இப்ப சொல்லுங்க நான் எவ்வளவு புத்திசாலின்னு.''

ஓட்டுண்ணி

எத்தனை வக்கிரமான எண்ணம். ஒருவரின் கதியற்ற நிலையைத் தனக்குச் சாதகமாகப் பயன் படுத்தும் ஒரு பிறவி. தன் கணவனின் உடல், பெயர் இவற்றைப் பற்றி நினைக்காது தன் வாழ்வையே நினைக்கும் மனம். இப்படியும் சமுதாயத்தில் பெண்கள்.

இந்த அம்மையாரின் கணவர் ஓர் இரசாயனத் தொழிற்சாலையின் பங்கு தாரர். ஆறு ஏழு பேர் சேர்ந்து நடத்தும் நிறுவனமாயினும் ஏனோ நளினியின் அதிகாரம் அங்கு கொடி கட்டிப் பறந்தது. மற்றவர் வாயில்லா பூச்சிகள். பாதி அலுவலகம் நளினிக்காக வேலை செய்தது. இவர்கள் கை கழுவும் தண்ணீர் கூட ஆபீஸ் கணக்குதான். ஒருவரும் குரல் எழுப்ப முடியாது.

''அம்மா. சின்ன தம்பிக்கு ஜுரமா இருக்கு.''

''ம்...ம்... ஆபீஸ் வண்டியை வரச் சொல்லு. அப்படியே டாக்டர் பீஸ், மருந்து எல்லாத்துக்கும் ஆபீஸ் பில் போடச் சொல்லு.''

''கம்பனி கார் லீலா அம்மா பொண்ணுக்கு பிரசவ வலின்னு போயிருக்காம். இன்னொரு டிரைவர் அவங்க அம்மாக்கு ரொம்ப சிக்குன்னு லீவு வாங்கிகிட்டு போயிருக்காராம்.''

தொலை பேசியில் ஆபீஸ் மானேஜரை சாடினாள் நளினி. ''ஏன்ய்யா யாரைக் கேட்டு கண்ட ஆளுக்கு வண்டி அனுப்ப றீங்க. வண்டி பெட்ரோல்ல போவுதா தண்ணில போவுதா.''

''மேடம். திடீர்னு அந்தப் பொண்ணுக்கு ரொம்ப கஷ்டமாயிடுச்சு.'' ''செத்தா சாவட்டும். நாட்டுல ஜனத்தொகை குறையும். அதைப் பத்தி எனக்கென்ன வந்தது. இந்தக் கம்பெனி என்னோட சொந்த உழைப்பு. மீதி யாருக்கும் அதிக உரிமையில்லை. புரிஞ்சுதா.''

''.........''

''ஐய்யாசாமி எங்கே போனான்.''

''அவங்கம்மாவுக்குக் கான்சராம். இரண்டு நாள் கூட தாங்காதுன்னு டாக்டர் சொல்லிட்டாராம்.''

''ஏதாவது பணம் கேட்டிருப்பானே.''

''சம்பள அட்வான்ஸ் 200 ரூவா வாங்கியிருக்கார், மேடம்.''

''உங்க அப்பன் வீட்டுப் பணமா. முதல்ல அவனை வேலையை விட்டு நிறுத்துங்க. அவசரத்துக்கு இல்லாத ஆளு எனக்குத் தேவையில்லை.''

இவர்கள் வாழ்வே அடுத்தவர் உழைப்பதால்தான். இதனை அவர்கள் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டாம். ஆனால் அடுத்தவர் வாழ்க்கையை நசுக்காமல் இருக்கக் கூடாதா.



''இப்படி வாழ்பவருக்குத்தான் இப்பொழுதெல்லாம் காலம். இறைவன் இவர்களையெல்லாம் நன்றாகத் தானே வைத்துள்ளான்'' என்று நீங்கள் முணு முணுப்பது காதில் விழுகின்றது.

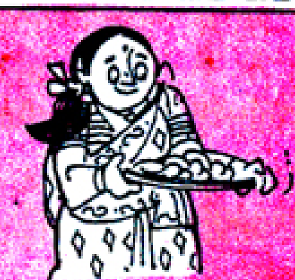
இல்லை... இல்லவேயில்லை. இவர்கள் மனம் என்றும் நிம்மதியாய் இராது. மற்றவர் அழிய சதா நினைக்கும் இவர்களுக்கு இதை விட பன் மடங்கு வசதிகள் வந்தாலும் நிம்மதி இருக்கவே இருக்காது.

இந்த அம்மையாரின் கம்பெனி வேலைக்காக நல்ல தகுதியுடன் ஒரு சிபாரிசு வந்தது.

''ஓ! நீ வெளி நாட்டுப் படிப்பா. அங்கு யார் கூட தங்கிப் படிச்சே.''

''என்னோட மாமா அங்கே வேலையா இருக்கார். அவர்தான் நான் படிக்க உதவி செய்தார்.''

''சரி... சரி. நீ என்ன பண்றே. உன் மாமாவுக்கு ஒரு கடிதம் எழுது. என் மூன்றாவது மகன் ரொம்பப் புத்திசாலி. அவன் வெளிநாடு சென்று படிக்க உன் மாமாவை ஸ்பான்ஸர் செய்யச் சொல்.



எளிய வழியில் அரிசி வற்றல்

★ ''இரண்டு ஆழாக்கு அரிசியினை மிக்ஸியில் போட்டு ரவையாக்கிக் கொள்ளவும். பின்னர் பெருங்காயத்தூள், கலர்ப் பவுடர், மிளகுத் தூள் அல்லது அரைத்த மிளகாய் வற்றல் விழுது, உப்பு, சீரகம், எள் எனத் தேவைக்கு ஏற்றாற்போல் சேர்த்து, ஒரு மடங்கு அரிசி ரவைக்கு, இரு மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்து, மூடிய பாத்திரத்தில் குக்கரில் வேகவைக்கவும். பின்னர் வெளியிலெடுத்து ஆறவைத்து, முறுக்குக் குழாயிலிட்டு சுத்தமான துணியில் பிழிந்து இரண்டு நாள் காய வைக்கவும். அரிசி வற்றல் தயார். தேவைப்படுகிற போது உடனே செய்ய இது எளிய முறையாகும்.

- குமாரி

அப்படியே அவன் தங்க, சாப்பாடு எல்லாத் துக்கும் மாமாவையே பார்த்துக்கச் சொல்லு."

வந்தவர் பூம்பூம் மாடாய் தலையாட்டி னார். இந்தக் காலத்தில் வேலை கிடைப்பது குதிரை கொம்பாயிற்றே.

"அப்புறம்... நீ இப்ப எங்கே போறே!"

"வீட்டுக்கு."

"அப்ப போற வழியில் என் பொண்ணு அவ ப்ரண்ட் வீட்டுக்கு போகணும்னா, விட்டுடு. ஒண்ணு செய். ஒரு ஒரு மணி நேரம் கழிச்சு திரும்ப டிராப் பண்ணிடு. என்ன."

அடுத்தவர் தன்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பார் என்ற கவலையே இல்லாத பகல் கொள்ளையாய் வாழ்க்கை. பின் எப்படி இல்லறம் இனிமையாய் அமையும்.

மருமகள் பணம் காய்க்கும் மரமாக மாமியாரைச் சுரண்டினாள்.

"இப்படி தாறுமாறா செலவழிச்சா எப்படி."

"இந்த வீட்டுக்கு நான் வேலைக்காரி இல்லை. மூத்த மருமக. என் இஷ்டப் படிதான் இருப்பேன். இந்தக் குடும்பமே லூஸு குடும்பம். இதில் நான் குப்பை கொட்டுவதே பெரிய சமாசாரம்." என மாமியாருக்குப் பதிலளித்தாள். தன் பங்காய் குடும்பத்தின் பெயரை மேலும் கெடுத்தாள்.

ஒடிந்து விடவில்லை நளினி. "என் மாட்டுப் பெண் கொஞ்சம் பார்க்க பளிச் சினு இருக்கா. அதான் பார்க்கிறவங்க வாயில் வந்ததும் பேசறாங்க" என முழு பூசணிக்காயைச் சோற்றில் மறைத்தாள்.

தான் உண்ட உப்புக்கு துரோகம் நினைக்காத பணியாளன் கூறினான். "நளினி அம்மா, பாப்பா போக்கு சரி யில்லை. ரொம்ப சுத்தறாங்க. மத்தவங்க தவறா பேசறாங்க."

வெகுண்டாள் நளினி. நல்லது கூறிய வனை களங்கம் சுமத்தினாள். பெண்ணுக்கு அறிவுரை கூறினாள்.

"நீ என்ன செய்தாலும் மற்றவங் களுக்குத் தெரியும்படி நடந்து கொள் ளாதே." என்ன அற்புதமான அறிவுரை. தாய் பச்சைக் கொடி காட்டிய பின் பெண்ணை கேட்க வேண்டுமா. சுதந்திரப் பறவையாய் திரிந்தாள்.

"ஏம்மா இவ்வளவு லேட்."

"ஷட் அப். உன் வேலையை பார்த்து விட்டு போ. என் விஷயத்தில் தலை விடாதே." நுணலும் தன் வாயால் கெட்ட கதை.

"நளினி உங்களைப் பற்றி திருமதி நாராயணசாமி ரொம்ப அசிங்கமா பேசி னாங்க" - நட்பு கூறியது.

''அப்படியா'' பொங்கினாள் நளினி. காரில் தலைவிரி கோலமாய் பத்துப் பதினைந்து வீடுகள் சென்றாள்.

''திருமதி நாராயணசாமி கதை தெரியுமா. அவங்களை அவங்க மைத்துனர் வைச்சிருக்காராமே. அவங்க பொண்ணு இப்ப இருக்கிறது இரண்டாம் கல்யாணம். யாரோ வாழ்வு கொடுத்திருக்காங்க. இதெல்லாம் எத்தனை நாள் செல்லும் பார்ப்போம்'' என இருப்பதும் இல்லாததுமாய் புழுதி பறக்கச் செய்து திரும்பினாள்.

மற்றவர் சொல்வது உண்மையா இல்லையா எனச் சற்றும் யோசிக்காத ஓர் அறிவிலி.

''எப்பொழுதும் இப்படி மற்றவரை குத்திக் கிளறி அழித்துப் பார்ப்பது நியாயமா?''

''என்னைப் பொறுத்த வரைக்கும் நியாயம்தான். நான் வாழணும். என் குடும்பம் வாழணும். அதுக்காக நான் யாரையும் தூக்கி எறிந்து விடுவேன்.''

இந்த ஆணவம் திடீரென ஓர் இடத்தில் தரையில் கிடந்தது. நளினி போலியான ஒரு அடக்க ஒடுக்கத்துடன் ஓர் அரசியல்வாதியின் முன்னே, ''வணக்கம் அண்ணே. அண்ணன் மனசு வைச்சா நம்ப கம்பெனி வேலை முடிஞ்சுடும். அண்ணனுக்குத் தெரியாதது இல்லை. என் புருஷன், நான், என் பிள்ளைங்க கஷ்டப்பட்டு கொண்டு வந்த தொழிற்சாலை இது.''

பொய் சரளமாய் கொட்டியது. காரியம் ஆகும் வரை காலைப் பிடி, ஆனபின் கழுத்தைப் பிடி என்னும் குணம். இவர்களின் இல்லங்களில் பணமும், பதவியுமே பேசும். உண்மையும் சத்தியமும் ஊமையாகி விடுகின்றன. இருப்பினும் இவர்களைச் சார்ந்து பல நூறு பேர்கள் வாழ்கின்றனர். இவர்கள் இப்படித்தான் எனத் தெரிந்தும் தன் தலைவிதியை நொந்து கொண்டு காலம் தள்ளுகின்றனர். வேறு வழி.... வயிறு என்ற ஒன்று இருக்கின்றதே.

குறைகளே இல்லாத மனிதர்கள் உலகில் இல்லைதான். சாதாரண பொறாமை, பேராசை போன்ற எண்ணங்கள் கூட மக்களிடையே சகஜம்தான். ஆனால் நளினி போன்றவர்கள் கத்தியின்றி, இரத்தமின்றி அடுத்தவர் வாழ்க்கையை அடியோடு அழிக்கும் ஒட்டுண்ணிகள். இவர்களால் பூந்தோட்டம் அழியக் கூடாது. இப்படிப்பட்ட ஒட்டுண்ணிகள் களையப்பட வேண்டும். ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.

- டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : போஷாக்கான உணவு   கடைசி தேதி :15.4.'92

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

குழந்தைகளைப் பேணி, அவர்களை ஆரோக்கியமான புத்திசாலியான, தன்னம்பிக்கையுள்ள, படைக்கும் திறன் (creative) உள்ளவர்களாக, ஆக்குவதில், நல்ல எதிர்காலம் அமைத்துக் கொடுப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு மிகச்சிறந்தது. ஒருநபர், கோபக்காரராக,, சிடுமூஞ்சியாக, உம்மணாமூஞ்சியாக எப்போதும்' எதிர்மறை எண்ணங்களையே (negative ideas) கொண்டவராக, எதிர்காலத்தில்' சிறிதும் நம்பிக்கையில்லாதவராக (pessimistic) இருப்பதற்குக் காரணம், அவர் வளர்க்கப்பட்ட விதமும் அவர் வளர்ந்த சூழ்நிலையும் ஆகும். பிறக்கும் போது யாருமே கெட்ட பழக்கங்களையோ, கெட்ட எண்ணங்களையோ, நல்ல பழக்கங்களையோ, நல்ல எண்ணங்களையோ கொண்டு பிறப்பதில்லை. அவர்கள் எந்த முறையில் எந்த சூழ்நிலையில் வளர்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்து நல்ல எண்ணங்களைக் கொண்டவர்களாகவோ அல்லது கெட்ட எண்ணங்களைக் கொண்டவர்களாகவோ ஆகிறார்கள். எனவே, குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் பெற்றோர்கள் மிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

எல்லாவிதங்களிலும் சிறந்தவர்கள் என்று கருதப்படும் பெற்றோர்கள் யாருமில்லை. ஆனால் ஒரு சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைக் கையாளும் விதத்தில் மற்ற பெற்றோர்களிடமிருந்து வேறுபடுகிறார்கள். பொதுவாக, பெற்றோர் தம் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமானவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பும் அதே சமயத்தில் தங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் பரம்பரையைப் பொறுத்தது என்றும் அதிர்ஷ்டத்தைப் பொறுத்தது என்றும் நம்புகிறார்கள்.

நம் உடலைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய ஆற்றல் நம் எல்லோருக்கும் இருக்கிறதென்றும் நம் உடலை ஆரோக்யமாக வைத்துக் கொள்வதும் நம் கையில்தான் இருக்கிறதென்றும் மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். எனவே, இந்த ஆற்றலை ஒவ்வொருவரும் பெற வேண்டுமானால் இளம் பிராயத்திலிருந்தே அதற்கான பிரயத்தனங்களில் ஈடுபட வேண்டும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த ஆற்றல் உண்டு என்பதையும், இந்த ஆற்றலைத் திறம்படப் பயன்படுத்திக் கொள்வது நம் கைகளிலேயே இருக்கிறது என்பதையும், வளரும் பிராயத்திலேயே குழந்தைகள் மனத்தில் பதியும்படி அதற்கான முயற்சிகளைப் பெற்றோர் செய்ய வேண்டும்.

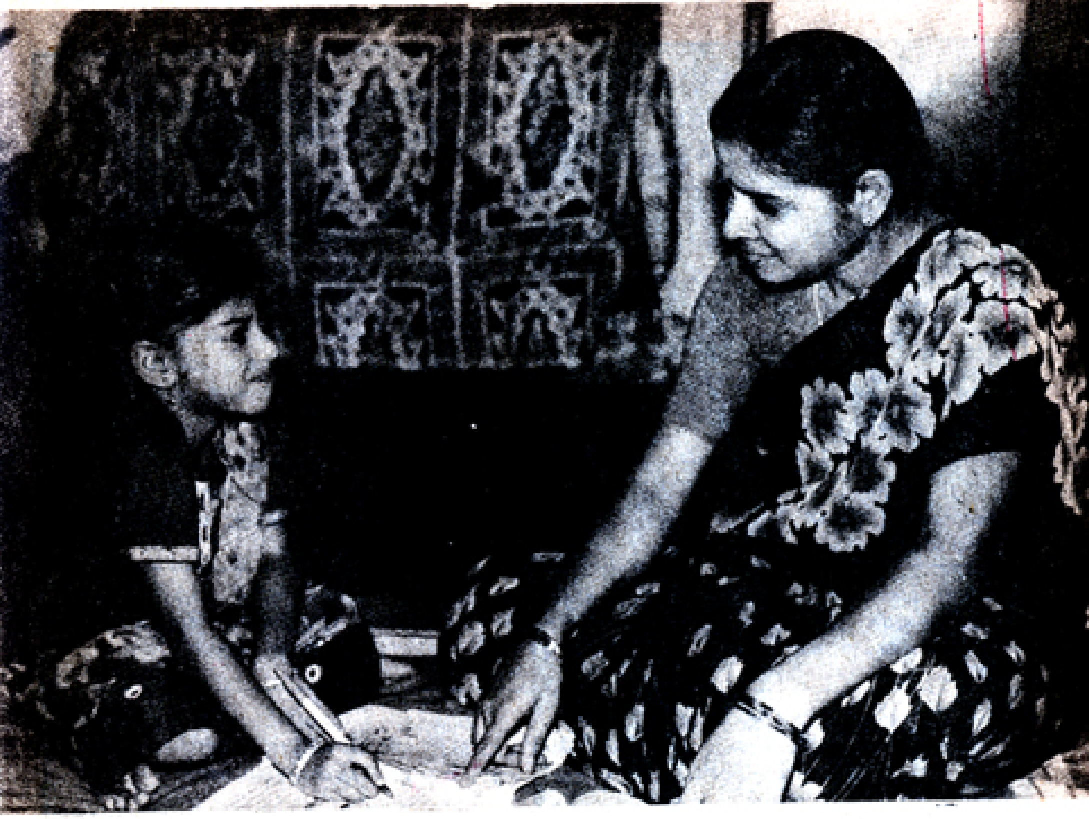
எடுத்துக் காட்டாக, விவரம் புரியும் வயதிலுள்ள சிறுவனுக்கோ, சிறுமிக்கோ காய்ச்சல் வருகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். காய்ச்சல் என்றால் என்ன அது எப்படி ஏற்படுகிறது என்று விளக்கிவிட்டுப் பிறகு, அவர்களிடம், ''இந்நிலை கொஞ்ச நாட்களிலேயே சரியாகிவிடும், நீ சரியான முறையில் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு, நிறைய திரவ பதார்த்தங்களை உட்கொண்டு வந்தாயானால்,, வெகுவிரைவில் காய்ச்சல் பறந்து போய் நீ பழைய நிலைக்கு வந்துவிடுவாய் - எனவே, எத்தனை விரைவில் காய்ச்சல் போக வேண்டுமோ, அந்த அளவுக்கு நீயும் ஒத்துழைக்க வேண்டும்'' என்று கூறி ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

நம் உடலுக்கு எந்த ஊறும் ஏற்படாது என்ற நம்பிக்கை இருக்குமானால், நம்மை எந்தக் கோளாறும் எதுவும் செய்ய முடியாது. சிறு வயதிலிருந்தே, உடலுக்கு ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டால், உடனே ஏகப்பட்ட அளவு மருந்து மாத்திரைகளை விழுங்கிவிடும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதை விட, தனக்கு எந்தக் கோளாறு வந்தாலும், என்னுடைய திடமான நம்பிக்கையின் காரணத்தால் நான் விரைவில் குணமடைந்துவிடுவேன் எனவே, இத்தனை மருந்துகளைச் சாப்பிடத் தேவையில்லை என்ற திடமான நம்பிக்கை வருமளவுக்கு, சிறுபிராயத்திலிருந்தே, அதற்கேற்ற சூழ்நிலையும் எண்ணங்களையும் வளர்ப்பது பெற்றோரின் கடமையாகும்.

சில பெற்றோர், தம் குழந்தை (குழந்தை என்றால் மிகச்சிறிய குழந்தையில்லை ஓரளவு விவரம் புரியும் வயதிலிருக்கும் குழந்தை) சோர்வாக இருந்தால்



ஆரோக்கியம் - மனநிலையைப் பொறுத்தது



உடனே, என்னவோ, மிகப்பெரிய வியாதி வந்துவிட்டது என்று உடனே குழந்தையை பலவந்தமாகப் படுக்க வைத்துப். பெரிய கம்பளியைப் போர்த்தி படுக்கையைவிட்டு அசையக் கூடாது என்று பெரிய கட்டளை போட்டு, குழந்தை சாப்பாடு சாப்பிடு கிறேன் என்றாலும் வேண்டாம், உடம்புக்கு ஒத்துக்காது என்று கஞ்சியைச் சாப்பிட வைத்து - இம்மாதிரியான சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தை எதிர்காலத்தில் ஆரோக் கியமே இல்லாத, நோஞ்சானாக ஆவதற்குச் சாத்தியமாகிறது. நாம் எப்போது குழந்தை யிடம் ''உனக்குக் காய்ச்சல் வந்து விட்டது - படுக்கையைவிட்டு அசையக் கூடாது, இத்தனை மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்'' என்றெல்லாம் கூறி குழந் தையை அதைரியப்படுத்தி விடுகிறோமோ, அந்த வினாடியிலிருந்து குழந்தையிட முள்ள தன்னை எதுவும் பாதிக்காது என்ற தன்னம்பிக்கையை இழக்கச் செய்து விடு கிறோம்.

தனக்கு எதுவும் ஏற்படாது என்ற நம் பிக்கை குழந்தைக்கு வர வேண்டுமானால், குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே, பெற்றோர், குழந்தையிடம், ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி யும், நோய்வாய்ப்படுவது பற்றியும் ஒரு குறிப்பிட்ட மனோபாவத்தை வளர்க்க வேண்டும். இம்முறையில் குழந்தைக்குத் தன் உடல் நிலை பற்றிய ஒரு திடமான நம்பிக்கை வளருகிறது. தன் உடலுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றித் தனக்கு ஒரு கண்ட்ரோல் உள்ளது என்பது குழந் தைக்குப் புரிய வைக்கப்பட வேண்டும். இதற்காக, குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் இருந் தால் கூட, பொறுப்பற்ற முறையில், காய்ச் சல் இல்லை என்று குழந்தையிடம் கூற வேண்டியதில்லை. மாறாகக் குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் பற்றிய விவரங்கள் எல்லாவற் றையும் கூறி, நாமும் ஒத்துழைத்தால் காய்ச் சல் பறந்துவிடும் என்று கூற வேண்டும்.

குழந்தையின் உடல்நிலை சரியாக இல் லாதபோது, குழந்தைக்குக் கொடுக்கப் படும் அதீத கவனம் குழந்தையை இன்னும் நீண்ட காலத்திற்குப் படுக்கையிலேயே இருக்கும்படிச் செய்துவிடும் - ஏனென் றால், தான் நோயுற்றிருக்கும் போதுதான் தன் மீது அதிகமான கவனம் செலுத்தப் படுகிறது என்று கண்டு கொண்டு விடும் குழந்தை, நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையி லிருந்து மீள்வதற்குப் பிரயத்தனப்படாது. இக்குழந்தையின் எண்ணம் இந்த ரீதியில் ஓடுகிறது. ''நான் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண் டியதில்லை. எனவே இன்னும் கொஞ்ச நாளைக்கு நான் படுத்துக் கொண்டே இருக்கலாம்...'' சிறுவயதில் இம்மாதிரி யான எண்ணங்களினால் உந்தப்படுபவர்

குழந்தையை நோயுற்ற நிலையிலேயே தொடர்ந்து இருக்கச் செய்யும் நிலை :	குழந்தையை ஆரோக்கியமாக இருக்கச் செய்யும் நிலை
1) நீ ஸ்வெட்டர் போட்டுக் கொள்ளவில்லையானால் சளி பிடித்து ஜுரம் ஏற்படும்.	எனக்குத் தெரியும், உனக்குச் சளி பிடிக்காது, ஏனென்றால் நீ பலமானவன், ஆனாலும் இந்த ஸ்வெட்டரைப் போட்டுக் கொண்டால் இக்குளிருக்கு இதமாக, அருமையாக இருக்கும்.
2) இரவு அதிக நேரம் விழித்திருந்தால் மிகக் களைப்படைந்து, உனக்கு ஃப்ளூ ஜுரம் வரும்.	ஏதேனும் சில சமயங்களில் அபூர்வமாக, நீ எப்போதும் தூங்குமளவு தூங்கவில்லையென்றாலும் உனக்கு உடம்புக்கு எதுவும் நேராது.
3) கொஞ்ச நேரம் ஓய்வு எடு. இல்லை என்றால் பிறகு களைப்படைந்து என்னைப் பிடுங்கி எடுப்பாய்.	சிறிது ஓய் வுக்குப் பின்னர் எத்தனை சுகமாக இருக்கும் என்பது உனக்கே தெரியும்.
4) பள்ளியில் டீச்சர் கொடுக்கும் ஹோம் ஒர்க் அதிகமாக இருக்கிறது என்றவுடன் உனக்கு உடனே தலைவலி வந்து விடும்.	அதிக ஹோம் ஒர்க் பற்றி நீ கவலைப்படாமல் இருந்தால் இந்தத் தலைவலி பஞ்சாகப் பறந்து விடும்.
5) நீ எதற்கு மருந்து சாப்பிட வேண்டும்? நான் டாக்டரிடம் கூறி ஒரு ஸ்ட்ராங் ஊசி போடச் சொல்கிறேன். அப்போது தான் உனக்குச் சரியாகும்.	மருந்து சாப்பிட்டாலே, உனக்கு உடம்பு சரியாகிவிடும். எனவே உனக்கு ஊசி எதுவும் தேவையில்லை.
6) உன் முகம் வெளிறி பேயறைந்தாற் போல் இருக்கிறது. உடல் வெளுத்துக் கிடக்கிறது. உன் உடலைப்பற்றி எனக்குக் கவலையாக இருக்கிறது.	நீ இன்னும் போஷாக்கான உணவைச் சாப்பிட வேண் டும். நல்ல சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க வேண்டும். அப்போது பழைய மாதிரி ஆகிவிடுவாய்.

களில் சிலர், வளர்ந்து பெரியவர்களானாலும், வாழ்க்கை முழுவதும் இதே எண்ணங்களையே கொண்டு விடுவார்கள். இம்மாதிரியான நபர்கள், அடிக்கடி, தனக்கு சளி, தலைவலி, ஃப்ளூ, உடல் பிடிப்பு, ஒவ்வாத்தன்மை, ஆஸ்துமா, வயிற்றுவலி என்று புகார் செய்து கொண்டிருப்பார்கள்.

தம் ஆரோக்கியம் தம் கையில் இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கை முதலில் பெற்றோருக்கு இருக்க வேண்டும். இருந்தால்தான் குழந்தைக்குப் பெற்றோர் முன்மாதிரியாக இருக்க முடியும். கொஞ்சதூரம் நடந்தாலே மூச்சுவாங்கும் பெற்றோரும், அளவுக்கு மீறிய பருமன் உள்ள பெற்றோரும் தம் குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிக் கூற அருகதை அற்றவராக ஆகின்றனர். குழந்தைகள் பெற்றோர், சிகரெட், மது இவைகளை உபயோகப்படுத்துவதைப் பார்த்துவிட்டால், பெற்றோர் அவர்களுக்கு எத்தனை அறிவுரை கூறினாலும் எடுபடாது.

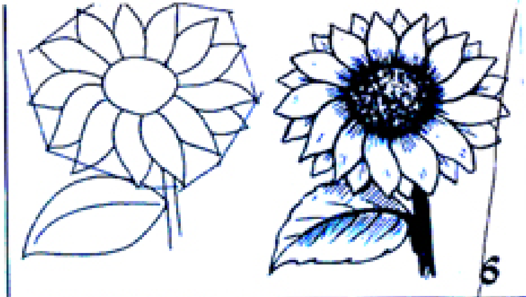
நாம் இலட்சிய பெற்றோராக இருந்தாலும், நம் குழந்தைகள் எல்லா நற்குணங்களும் பொருந்தியவராக இருந்தாலும், அவர்களின் உடல்நிலை நல்ல ஆரோக்கியமாக இல்லையென்றால், மனோவலிமை இருந்தாலும் பயனில்லை.

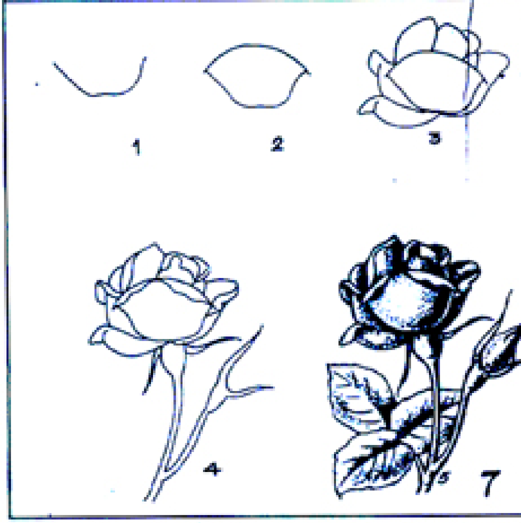
தற்போது, மருத்துவத்துறை மிகவும் முன்னேறி இருக்கிறது. நமக்கு அவசியம் இருக்கும்போதெல்லாம் நவீன மருந்துகளை உபயோகித்து நன்மை அடைவது அவசியமே. குழந்தை நோய் வாய்ப்பட்டால், அதற்கு உடனடியாக மருந்து கொடுக்கப்பட வேண்டுமா என்று நிர்ணயம் செய்யக்கூடிய ஆற்றல் பெற்றோருக்கு வேண்டும். அன்றாடம் ஏற்படும் வலிகளும், உபாதைகளும் நமக்கு ஏற்படும் அசௌகரியங்களே தவிர நோய்களல்ல. எனவே இவைகளை அசௌகரியங்களாகக் கருதித் தகுந்த சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகும் போது நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருப்பது பெற்றோரின் கைகளிலேயே உள்ளது.

– ராஜி

3. மரம், செடி, பூக்கள் வரைதல





அழகிய படங்களை வரைவதற்கு முன் அழகுக்கு அழகு சேர்க்கும் மரங்கள், செடிகள், பூக்கள் போன்றவைகளை வரைந்து பழகுவோமா? கடந்த இரண்டு மாதங்களில் நல்ல பயிற்சி செய்து ஓரளவு உங்கள் ஓவியத் திறமையை வளர்த்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்!

மரங்கள், செடிகள் வரைதல் :

மரங்கள், செடிகள் வரைய சில பொது வான விதிமுறைகள் உண்டு.

மரங்களின் அடிப்பகுதியைப் பருமனா கவும் அகன்றும் மேலே செல்லச் செல்ல குறுகலாகவும் வரைய வேண்டும்.

மரத்தின் அடிப்பாகத்தை நிலத்துடன் இணைத்தாற்போல் காட்ட இரண்டொரு வேர்ப் பாகங்களை பூமியின் மேலே படம் 2-ல் காட்டியுள்ளது போல இயற்கையாக அமைக்க வேண்டும், இல்லாவிட்டால் மரத்தை வெட்டிக் கொண்டு வந்து நிறுத்தி வைத்தாற்போல காணப்படும்.

அடி மரத்தையும் கிளைகளையும் வரைந்து கொண்ட பின்னர்தான் இலை களை அமைக்க வேண்டும்.

படம் : 1ஐ கவனியுங்கள். முதலில் மரத்தின் வெளிக்கோடுகள் வரையப்பட்டுள்ளது. கிளைகளும் அதிலிருந்து சிறு சிறு கிளைகளும் வரையப்பட்டுள்ளது.

படம் : 2 இவ்வாறு வரையப்பட்ட மரத்தின் தண்டு பாகத்தை இந்தியன் இங்கால் 1ம் நெம்பர் பிரஷ்ஷில் தொட்டு படத்தில் காட்டியவாறு பூசி முடிக்கவும்.

இலைகளை வரைய, இதற்கென்றே பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்படும் பேன் பிரஷ்ஷை (Fan Brush) (படம் : 3) உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த பேன் பிரஷ்ஷை இந்தியன் இங்கில் தோய்த்து காகிதத்தில் தொட்டுத் தொட்டு எடுத்தால் போதுமானது. படம் : 4ல் காட்டியுள்ளது போன்ற அமைப்பு கிடைத்து விடும்.

இப்போது நீங்கள் வரைய ஆரம்பித்த மரத்தில், அதன் கிளைகளில் படம் : 2ல் காட்டியுள்ளது போல தொட்டுத் தொட்டு எடுத்தீர்களானால் இலைகளின் அமைப்பு வந்து விடும்.

செடிகளின் அமைப்பை வரையும் போது இலைகளைத் தனித்தனியாக அதன் இயற்கைத் தன்மையிலேயே திரும்பியிருக்கும்படி படம் : 5ல் காட்டியவாறு வரைய வேண்டும்.

பூக்கள் : படம் -6ஐப் பாருங்கள்! மலரொன்றை வரைந்து காட்டியிருக்கிறேன். இதை ஆரம்பத்தில் எளிதாக எவ்வாறு வரைவது என்பதை அருகில் இருக்கும் படத்தைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இது போல முதலில் வெளிக்கோடுகளை வரைந்து கொண்டு, பின்னர் படம்- 6 ல் உள்ளது போல வரைந்து முடிக்கலாம்!

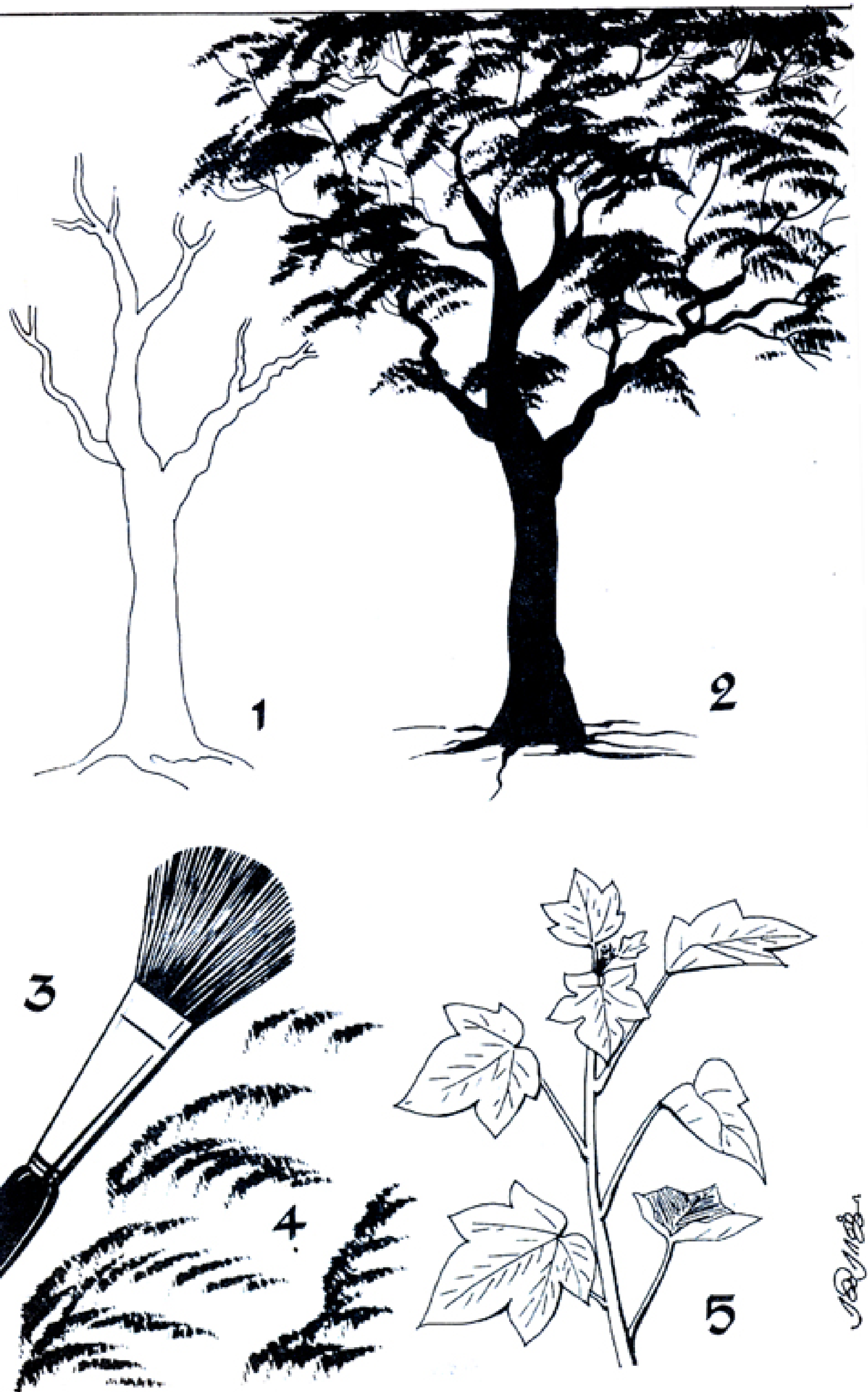
படம் : 7 ரோஜா மலர் - இதைப் படிப்படியாக சுலபமாக வரையும் நிலைகளை 1 முதல் 5 வரை எளிதாக வரைந்து காட்டியுள்ளேன். இதைப் போலவே ஒவ்வொரு மலரையும் வரையலாம்!

உங்கள் பயிற்சிக்காக ஏதாவது ஒரு பூவை அல்லது பூக்களைச் செடியிலிருந்து பறித்து வந்து அதை அப்படியே பார்த்து வரைந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். நல்ல முன்னேற்றம் காணலாம்!

(தொடரும்)

நீங்களும் வரையலாம்

—ரவிராஜ்


1
2
3
4
5

தனக்கு வந்தால் தெரியும்

"நாளைக்கு ஷாக் ட்ரீட்மெண்டுக்குப் போலாமா?''

மூன்று முறையாய்க் கேட்டும் பதில் இல்லாததால் அப்பா நான்காம் முறையாய்க் கேட்டார். எத்தனை நேரம்தான் காதில் விழாதது போல நடிப்பது. நான் வேறு வழியின்றி வாயைத் திறந்தேன்.

''என்னை நிம்மதியா சாப்பிட விடப் போறீங்களா, இல்லியா?''

அப்பா என் வாயிலிருந்து தேனை எதிர்பார்க்க, மாறாக அமிலம்தான் வந்தது. வெறுப்போடு அப்பா முன்னறைக்கு நகர்ந்தார். அம்மா ஒரு பெருமூச்சு விட்டு விட்டு ஒன்றும் பேசாமல் சாப்பாட்டைப் பரிமாறினாள். விரல்கள் சாதத்தில் அளைய, மனமோ யோசனையில் அலைந்தது.

அப்பாவிற்கு ஆறு மாதமாய் வலது கை தோள் பட்டையில் ஏதோ வலி. சமயங்களில் வலது கையைத் தூக்கவே முடியாமற் போய் விடுகிறது. முதலில் இங்கிலீஷ் மருத்துவம்தான் பார்த்தது. கண்ட கண்ட மாத்திரைகளையும் வாங்கி வந்து வேளைக்கு மூன்றாய் விழுங்கினார். அதனால் ஒன்றும் சரியாகின்ற மாதிரி தெரியவில்லை.

பிறகு, யாரோ சொன்னார்கள் என்று சித்த வைத்தியத்திற்கு மாற்றிப் பார்த்தோம். கோட்டக் கல் சித்த வைத்தியர் எழுதிக் கொடுத்த எண்ணெய் வகைகளை, அவரிடம் ஸ்டாக் இல்லாததால், பல இடங்களில் நான் நாயாய் அலைந்து வாங்கி வர அம்மா தினமும் அவற்றை அப்பாவின் தோள் பட்டையில் நீவி விட்டாள். ஆரம்பத்தில் பலன் இருப்பது போலத் தோன்றினாலும் அப்பாவிற்கு வலியிலிருந்து நிரந்தர விடுதலை கிடைக்கவில்லை.

அதற்குப் பிறகுதான், இதற்கான மூல காரணம் என்ன என்று பார்க்க வேண்டும் என்று என் மூளைக்குத் தோன்றியது. மறுபடியும் அப்பாவை இங்கிலீஷ் மருத்துவரிடம் அழைத்துப் போய் எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்த்தோம். அப்போதுதான் வலிக்கான உண்மையான காரணம் புரிந்தது. அப்பாவின் தோள் பட்டையில் இருக்கும் ஏதோ ஒரு சிறு எலும்பு கீழே இறங்கி விட்டதாம். அது மறுபடியும் பழைய பொஸிஷனிற்கே வந்தால்தான் வலி சரியாகுமாம்.

தினமும் பதினைந்து நிமிடம் என்று ஒரு வாரத்திற்கு ஷாக் ட்ரீட்மெண்ட் கொடுத்தால் சரியாகி விடுமாம். அப்படிச் சரியாகவில்லை என்றால் ஒரு மைனர் ஆபரேஷன் செய்து அந்த எலும்பை தூக்கிப் பிடித்து சரியான பொஸிஷனில் நிறுத்தலாமாம். இப்போது அந்த ஷாக் ட்ரீட்மெண்ட்டிற்குப் போகத்தான் அப்பா இப்படிக் கெஞ்சிக் கொண்டு இருக்கிறார்.

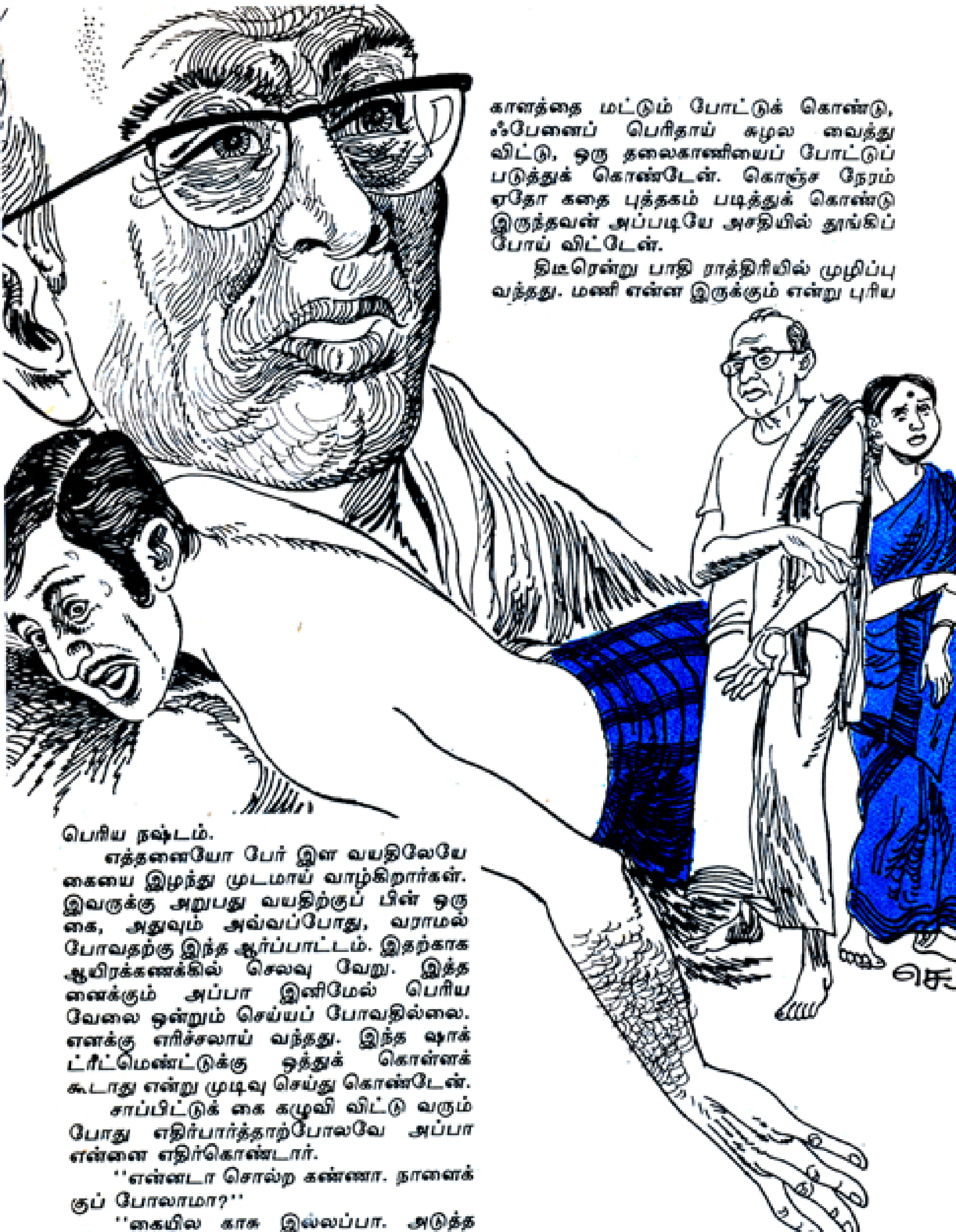
ஏற்கெனவே பழைய இங்கிலீஷ் மருந்துக்கும், சித்த மருந்துக்கும் நான் ஏகமாய் செலவழித்தாயிற்று. அதிலெல்லாம் ஒன்றும் பயன் இல்லாமல் போய் விட்டது. இப்போது ஒரு நாள் ஷாக் ட்ரீட்மெண்ட் கொடுக்க வேண்டும் என்றால் நூற்றி எழுபத்தைந்து ரூபாய் கட்ட வேண்டும். இப்படி ஒரு வாரம் ஷாக் ட்ரீட்மெண்ட் என்றால் என் ஒரு மாத சம்பளமே காலியாகி விடும்.

பணம் எப்படியாவது ஏற்பாடு செய்து விடலாம்தான். ஆனால் இதனால் பலன் உண்டு என்று எப்படி நம்புவது. இந்த ட்ரீட்மெண்ட்டில் தோற்றுப் போனால் என்ன செய்வது. மைனர் ஆபரேஷன் என்று போவதா. அதற்குப் பணம் யார் செலவழிப்பது?

இருக்கின்ற பாங்க் பாலன்ஸ், நகை நட்டு, வீடு, நண்பர்களிடம் கிடைக்கக் கூடிய உதவி ஆகியவற்றைப் பார்க்கும் போது, இதற்குச் செலவு செய்வது அப்படி ஒன்றும் கஷ்டமான காரியம் இல்லை என்று தெரியத்தான் செய்கிறது. ஆனால் அதற்கு அப்படி என்ன அவசியம் என்றுதான் புரியவில்லை.

அப்பா ஒரு ரிட்டயர்ட் ஆசாமி. சடைய மாமாவோடும், சுப்பிரமணிய மாமாவோடும் தான் முழுக்க திண்ணையில் உட்கார்ந்து அரசியல் பேசி காலத்தைப் போக்குபவர். மாலைப் பொழுதுகளில் டீ.வி.யையும், இரவுப் பொழுதுகளில் டிரான்ஸிஸ்டரையும் கட்டிக் கொண்டு நேரத்தை ஓட்டுபவர். இவருக்கு ஒரு கை சரியில்லாமல் இருந்தால்தான் என்ன

வி. ராஜாராம்



பெரிய நஷ்டம்.

எத்தனையோ பேர் இள வயதிலேயே கையை இழந்து முடமாய் வாழ்கிறார்கள். இவருக்கு அறுபது வயதிற்குப் பின் ஒரு கை, அதுவும் அவ்வப்போது, வராமல் போவதற்கு இந்த ஆர்ப்பாட்டம். இதற்காக ஆயிரக்கணக்கில் செலவு வேறு. இத்தனைக்கும் அப்பா இனிமேல் பெரிய வேலை ஒன்றும் செய்யப் போவதில்லை. எனக்கு எரிச்சலாய் வந்தது. இந்த ஷாக் ட்ரீட்மெண்ட்டுக்கு ஒத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று முடிவு செய்து கொண்டேன்.

சாப்பிட்டுக் கை கழுவி விட்டு வரும் போது எதிர்பார்த்தாற்போலவே அப்பா என்னை எதிர்கொண்டார்.

''என்னடா சொல்ற கண்ணா. நாளைக்குப் போலாமா?''

''கையில காசு இல்லப்பா. அடுத்த மாசம் சம்பளம் வந்தபின்னே போகலாம்.''

''பேங்குல...''

''அதுக்கெல்லாம் ஆயிரம் செலவு காத்திட்டு இருக்கு. அதான் அடுத்த மாசம் போகலாம்ன்னு சொல்றன்ல? ஏன் சும்மா தொண தொணக்கறீங்க?''

ஏறக்குறைய கத்தலாய்ச் சொல்லி விட்டு முன்னறைக்குள் நுழைந்து கொண்டேன். வெயில் காலமாய் இருப்பதால் மொசைக் தரையில் வெறும் ஜமுக்காளத்தை மட்டும் போட்டுக் கொண்டு, ஃபேனைப் பெரிதாய் சுழல வைத்து விட்டு, ஒரு தலைகாணியைப் போட்டுப் படுத்துக் கொண்டேன். கொஞ்ச நேரம் ஏதோ கதை புத்தகம் படித்துக் கொண்டு இருந்தவன் அப்படியே அசதியில் தூங்கிப் போய் விட்டேன்.

திடீரென்று பாதி ராத்திரியில் முழிப்பு வந்தது. மணி என்ன இருக்கும் என்று புரியவில்லை. உடம்பில் ஏதோ சங்கடம் இருப்பது புரிந்தது. சற்று நேரத்திற்குள் அது என்ன என்பதும் புரிந்து விட்டது. என் வலது கையைத் தூக்க முடியவில்லை. பகீரென்றது. அது எப்படி திடீரென்று வலது கை செயலிழந்து போனது என்று புரியவில்லை.

என்ன இது. நான் கனவு காண்கிறேனா. நனவுதானா. தலையை அசைக்க

முடிந்தது. இடது கையை அசைக்க முடிந்தது. கண்களை முழுமையாய்த் திறக்க முடிந்தது. குப்புறப்படுத்து இருப்பது புரிந்தது. நனவுதான். வலது கையைத் தூக்க முடியவில்லை என்கிற நிஜம் வயிற்றில் புளியைக் கரைத்தது. பாதித் தூக்கத்தில் எழுந்ததில் மூளை சரியாய் வேலை செய்ய மறுத்தது.

என்ன இது என்ன ஆகி விட்டது எனக்கு. பயத்தில் இதயம் தாறுமாறாய் எகிறிக் குதித்தது. மூச்சு முட்டியது. முதலில் குப்புறப்படுத்து இருப்பவன் திரும்பிப் படுக்கலாம் என முயன்றேன். முடியவில்லை. இடது பக்கமாய் உருள லாம் என்றால் வலது கையைத் தூக்க வேண்டும். வலது பக்கமாய் உருளலாம் என்றால் வலது கை உடம்பின் அடியே போய் உடலின் எடையைச் சுமக்க வேண் டும். இரண்டுமே முடியவில்லை.

எப்படி இது. என் கைக்கு என்ன ஆகி விட்டது. பயத்தில் அழுது விடுவேனோ என்று தோன்றியது. யாரையாவது உதவிக்குக் கூப்பிடலாம் என்றால் எல்லோ ரும் வீட்டின் உள்ளே தூங்குகிறார்கள். முன்னறையிலிருந்து கத்தி அவர்களை எழுப்பும் சக்தி நாவிற்கு இல்லை.

மனசு நடுங்கியது. இது எப்படி சாத் தியம். ஒரு கையின் உதவியில்லாமல் குப்புறப்படுத்து இருப்பவன் நிமிரக் கூட முடியாதா. இது அப்பாவை அவமானப் படுத்தியதற்குத் தண்டனையா.

அய்யோ... அப்பாவை எப்படியெல் லாம் பேசி விட்டேன். அப்பா, என்னை மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிரச் னையைப் புரிந்து கொள்ளாமல் தூக்கி யெறிந்து பேசி விட்டேன். அப்பா தயவு செய்து என்னை மன்னித்து விடுங்கள்.

எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்பது உன்கடன்

மனதிலே சஷ்டிக் கவசம் ஓடியது. 'தலைவலியும், நோவும் தனக்கு வந்தால் தெரியும்' என்பது போல ஒரு கை இல்லாக் கொடுமையை அனுபவபூர்வமாய் அறிந்து கொண்டேன். மீண்டும், மீண்டும் மானசீக மாய் அப்பாவிடம் மன்னிப்புக் கேட் டேன்.

பின்னை வென்றன்பால் பிரிய மளித்து
மைந்தனென் மீதுன்மன மகிழ்ந் தருள்செய்.

மன்னிப்புக் கேட்டதாலோ என்னவோ மனதிலே பயம் குறைய ஆரம்பித்தது. பயம் குறைய மூளை சரியாக வேலை செய்ய ஆரம்பித்தது. மூளை வேலை செய்ய சற்று நேரத்தில் வலது கை வேலை செய்யாத காரணம் புரிந்து போனது.

குப்புறப்படுத்துக் கொண்டிருந்த என் னுடைய வலது கை, தோள் பட்டையி லிருந்து தரையின் மீது கிடந்தது புரிந்தது. ஜமுக்காளத்தை விட்டு கை மொசைக் தரை மீது கிடக்கிறது. எத்தனை நேரமாய்க் கிடந்ததோ புரியவில்லை. தவிர, ஃபேன் வேறு பெரிதாய் ஓடுகிறது. இதனால் கை தணுத்துப் போய் ரத்த ஓட்டம் நின்று செய லிழந்து விட்டது. அவ்வளவுதான்.

உண்மை புரிந்ததும், என்னை நானே ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டேன். பிறகு இடது கையை உடம்பின் பின்புறம் கொண்டு சென்று வலது கையின் தோள் பட்டையைப் பற்றிக் கொண்டு, இடது பக்கமாய் உருள நிமிர்ந்து படுக்க முடிந் தது. பின் இடது கையால் வலது கை உள்ளங்கையைத் தேய்த்துச் சூடேற்ற நிமி டங்களில் வலது கை பழைய நிலைக்குத் திரும்பியது.

வலது கையை மேலும் கீழுமாய் அசைத்துப் பார்த்து சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டேன். என்ன ஒரு அனுபவம் இது. எனக்குப் பாடம் புகட்ட கடவுள் விளை யாடிய விளையாட்டாய்த் தோன்றியது. அர்த்தம் புரியாமல், ஏனென்று தெரியாமல் கண்களில் தாரையாய் நீர் வழிந்தது. எப்படியோ கை சரியான திருப்தியில் மறுபடி தூங்கிப் போனேன்.

மறுநாள் காலையில் எழுந்ததும், எழாததுமாய் அப்பாவிடம் போய், ''இன் னிக்கு ஷாக் ட்ரீட்மெண்ட்டுக்குப் போக லாம்ப்பா'' என்று நான் சொல்ல, அப்பா வும் அம்மாவும் சந்தோஷ அதிர்ச்சியோடு கண்கள் விரிய என்னைப் புரியாமல் பார்த் தார்கள்.

''ஆம் டிலைட்''

★ மாங்காய்கள் வர ஆரம்பித்து விட்டன. அதிகம் பழுக்காத மாங்காய்கள் 4 எடுத்துக் கொண்டு தோலைச் சீவவும். மெல்லியதாக சீவிக் குக்கரில் வேகவிட்டு மசிக்கவும். 200 கிராம் வெல்லத்தைக் கரைய விட்டு வடிகட்டவும். கொதிக்க விடவும். கெட்டியாகும் சமயம் மசித்த மாங்காய் விழுது, துளி உப்பு, 1 டீஸ்பூன் நெய் விட்டுக் கிளறவும். 1 டீஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடி போடவும். இறுகி வரும் சமயம் எடுத்துத் தட்டில் கொட்டலாம். அருமையான அல்வா மாதிரி இருக்கும். பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் பூரி, ரொட்டிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள லாம். காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் நீண்ட நாள் நிற்கும்.

- ரோஜி

எனக்குத் தெரியும் என் பெண்ணுக்கு என்ன வேண்டுமென்று



பெண்கள் நோய்களினால் பாதிக்கப்படும்போது சக்தியை இழப்பதுண்டு. குறிப்பாக, வயதிற்கு வந்த பெண்கள் இயற்கையின் காரணமாகவும் சக்தியை இழப்பதுண்டு. உடலில் சக்தி குறையும்போது உடல் அசதி, கைகால் சோர்வு, இடுப்பு வலி, மயக்கம், பசியின்மை, சோகை போன்ற உபாதைகளுக்கு ஆளாகக்கூடும்.

இவையனைத்தையும் எதிர்கொள்ள உங்களுக்குத் தேவை பவர்கேப். சக்தியின் பிறப்பிடம். பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கென்றே தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு சித்தா மருந்து. பல்வேறு இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்ட பவர்கேப் இரத்த ஓட்டத்தை விருத்தி செய்து அனைத்து உபாதைகளையும் எதிர்க்கும் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. உடலுக்கு புதிய தெம்பையும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கிறது பவர்கேப்.

பவர்கேப் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் பிரத்தியேக சக்தியை அளிக்கிறது. பக்க விளைவுகள் தராத பவர்கேப் பழக்கத்திற்கும் அடிமையாக்காது.



பவர்கேப்

கேப்ஸ்யூல்ஸ்



விநியோகஸ்தர்கள்: **அமிர்தாஞ்சன் லிமிடெட்,** சென்னை 600 004.

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் இலாபத்தில் இருக்க, தேவ குரு இராகுவையும், இராசியையும் பார்க்க, கேது கேட்டதைக் கொடுக்க, மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனும் உச்சம் பெற, இந்த ராசிக்காரர்களுக்குக் குறையேதும் இல்லை எனத் தோன்றினாலும், நீச்சம் பெற்ற புதனால் சற்று தாய்மாமன் வீட்டாரின் பகையைப் பெற வேண்டியிருக்கும் என்றே கூற வேண்டியுள்ளது. அத்துடன் பணப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் சற்று கவனத்துடன் இருப்பது அவசியம். நடிகர்களுக்கு நல்லதோர் காலம் ஆரம்பம். அதே சமயம் அவர்களைப் பற்றிய அவதூறுகளும் உண்டாகும். அதனால் உற்சாகம் குறையலாம். உச்ச சுக்கிரன் சுபச் செலவுகளைத் தருவார். வீட்டில் ஒரு திருமணத்திற்கு அடிகோலுவார். எரிபொருள் துறையினர் மற்றும் கலைஞர்கள் போன்றோர் நற்பலனைக் கூடுதலாகப் பெறுவர். கடன் தொல்லை சற்று குறையலாம். சூரியன் கண் சம்பந்தமான நோய்களைத் தரலாம். 19, 20, 21 தேதிகளில் எச்சரிக்கைத் தேவை. 26, 27, 28 தேதிகள் மனமகிழ்ச்சிக்குத் தக்க நாட்களாகும்.



ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சற்று இழுபறி நிலைதான். சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு அதிகம். வீட்டில் மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலை இருக்கும். ஆயினும் பொருளாதார சம்பந்தமான எதிர்பார்ப்புகள் ஏமாற்றத்தையே அளிக்கும். இதனால் அந்த மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலையும் மனநிம்மதியைக் குறைக்கலாம். சூரியனால் கலைத் துறையினர் மேம்பாடு அடைவர். புது ஒப்பந்தங்கள் ஏற்படும். எவரையும் நம்பி எதுவும் பேசாமல் இருந்தால், அங்காரகனால் தொல்லை ஏற்படாது. இல்லையெனில் வீண் பகையும் பொல்லாப்பும் உண்டாகலாம். 22, 23, 24 தேதிகளில் எச்சரிக்கைத் தேவை. 29, 30 தேதிகளும் ஆரம்பத்தில் இரண்டு நாட்களும் இனிமையாகக் கழியும். அடுத்த மாதத்திலிருந்து சோதனைகள் குறையலாம்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

எந்தக் கிரகமும் உதவும் நிலையில் இல்லை. எதிர்பார்க்கப்பட்ட உதவிகள் கிடைக்காது. மாதம் பூராவும் மனநிம்மதி இருக்க நியாயமில்லை. குடும்பத்தில் அமைதி கெடும் சூழ்நிலையே உருவாகும். எனவே இந்த ராசிக்காரர்கள் புதிய முயற்சிகள் எதுவும் இந்த மாதத்தில் தொடங்காமல் இருப்பது நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. அத்துடன் கூடிய மட்டும் இந்த ராசியில் பிறந்த பெரியவர்கள் வீட்டில் உள்ள சிறியவர்கள் விஷயங்களில் தலையிடாமல் இருப்பதே கௌரவமாக இருக்கும். வீண் வம்புகளை விலைக்கு வாங்காமல் இருக்க அமைதியான முறையில் பிரச்னைகளை அணுகுவதே நன்மை

தரும். குறிப்பாக 24, 25, 26 தேதிகள் உங்களுக்கு உகந்த நாட்களாக அமைய வில்லை. பிரயாணத்திற்குக் கூட ஏற்ற தல்ல. 4, 5, 6 தேதிகள் இலாபகரமாக இருக்கும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு உத்திரவாதம் உள்ளது. வீடு வாங்கலாம். அல்லது ராகு வால் வாகன யோகமும் கைகூடி வரலாம். தடைபட்டு வந்த திருமண நிகழ்ச்சி நடக்க லாம். குரு இந்த இராசி மாணவ, மாணவி களுக்கு அருள் பாலிப்பார். எனவே பயமின்றி முயற்சி செய்ய வேண்டும். மற்றபடி இதர கிரகங்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை. குறிப்பாக உயர் பதவியில் இருப்பவர்கள், பணப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளவர்கள் மற்றும் நிதி நிறுவ னத்தின் தலைவர்கள் மிகவும் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டும். நீச்ச புதன் நிச்சயம் அவமதிப்புக்குள்ளாக்கும் நிலையில் உலாவுகிறார். கலைஞர்களுக்கும், எழுத்தா ளர்களுக்கும் சுக்கிரனாலும், குருவாலும் ஏற்றம் ஏற்படலாம். எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டிய நாட்கள் 27, 28, 29. சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் மற்றும் புது முயற்சி களுக்கும் ஏற்ற நாட்கள் 7, 8 தேதிகள்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனும், சனியும் உங்களுக்குப் பல விதங்களிலும் உதவ இருக்கிறார்கள். ஆனால் மற்றவர்களோ வேதனையை அதிகப்படுத்தும் சூழ்நிலையில் காணப் படுகிறார்கள். கேது கொடுப்பார். ஆனால் ராகுவோ அதைத் தடுப்பார். அல்லது வீணடிப்பார். அரசுத் துறையில் அதிக கவன முடன் செயல்பட வேண்டும். கலைஞர்கள் கூட எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். எதிர்பார்த்த வாய்ப்புக்கள் எப்படியோ உங்களை அடையாமல் விலகிப் போகும். சூரியனை அன்புடன் ஆராதியுங்கள். காரியங்கள் கைகூட உதவுவார். சனீஸ்வரனுக்கு இரும்பு விளக்கேற்றுங்கள். சங்கடங்கள் தீரும். மாதத்தின் முதல் மூன்று நாட்களும், கடைசி இரண்டு நாட்களும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். 9, 10 தேதிகள் மகிழ்ச்சிக்கும், மனநிறைவுக்கும் உதவும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் சஞ்ச லங்கள் இருக்கும். அரசு பணிபுரிபவர்கள், வங்கித் துறையினர், பெரிய நிறுவனங் களின் தலைவர்கள், தலைவிகள், ஆட்சியா ளர்கள், அரசியல் தலைவர்கள் ஆகிய அனைவருமே அல்லல்பட வேண்டிய மாதம். கிரக சஞ்சாரங்கள் சற்றுக் கடுமை யாகவே உள்ளன. எவரும் உதவும் நிலை யில் இல்லை. சோதனைகளும், வேதனை களும் தொடர்ந்து இருக்கும். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். நவநாயகர்களை ஆராதியுங்கள். நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்று செய்வது நலம், எனத் தெரிகிறது. அகலக் கால் வைக்கவோ, அல்லது வாக்குக் கொடுப்பதோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும். 11, 12 தேதிகள் சற்று சுமாராக இருக்கும். நீச்ச ராசிநாதன் உங்களுக்கு உரிய முறையில் உதவ முடியாது. எனவே விஷ்ணுவை ஸ்தோத்திரம் செய்யுங்கள். அங்காரகனின் ஆதரவால் அனைத்துச் சங்கடங்களையும் கடந்து, நிமிர்ந்து நிற்பீர்கள். கவலையை விடுங்கள்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுகாதிபதி ஆட்சியில் இருக்



★ மாதுளம் பழம் ஏராளமாகக் கிடைக்கும் பங்குனி மாதம் வரை. உடல் உஷ்ணம் தணிவதற்கு நல்ல பழத்தை நன்கு பிழிந்து வடிகட்டி கற்கண்டைச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

"மாதுளம் பழத்தைப் பிழிந்து ரஸத்தோடு உண்ண" என்று யாராவது பாட வேண்டுமா?

- ரோஜி

கிறார். இராசிநாதனோ உச்சமடைந்துள்ளார். எனவே சுகத்திற்கும், சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கும் குறைவில்லை. படத்துறையினர் பயன் அடையக்கூடிய காலம். இரும்பு வியாபாரிகளும், அது சம்பந்தப்பட்ட பங்கு மார்க்கெட்காரர்களும் ஏராளமான இலாபத்தைப் பெறுவார்கள். ஒரு சுபநிகழ்ச்சியை ஏற்படுத்துவீர்கள். அல்லது அத்தகைய நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் ஏற்பாடாகும். எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய நாட்கள் 7, 8 தேதிகள். பயன்தரும் நாட்கள் 13, 14, 15 எத்துறையினரும் ஏற்றம் பெறும் மாதம்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

நல்லதொரு மாதமெனக் கூறலாம். இதற்கு முன் பழிவாங்கப்பட்டவர்கள், தற்போது அந்தச் சங்கடங்களிலிருந்து விடுபடுவார்கள். இதுவரை இருந்த தேக்க நிலை மாறுபடும். பதவி உயர்வு உண்டு. சுப நிகழ்ச்சிகளும் நடைபெறும். படத் துறையினர், பங்கு மார்க்கெட் வியாபாரிகள், ஆகியோர் இலாபம் அடைவர். பெரிய நிறுவனத்தின் தலைவர்களாக இருந்து சஞ்சலத்திற்குள்ளாகியிருப்பவர்களுக்கு இந்த மாதம் மகிழ்ச்சியும், ஆனந்தமும் அடையக்கூடிய நிலையை உருவாக்கும். 15, 16, 17 தேதிகளில் எதிர்பார்த்த அம்சங்களில் அனுகூலமான நிலை உருவாகி உங்களை முன்னேற்றத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும். ஆயினும், 9, 10 தேதிகளில் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நலம்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

கழிவுச் சனியன், இரண்டாம் பாரியாயத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு உண்டு. கன்னிப் பெண்களாயின் திருமணம் நிச்சயிக்கப்படும். மாணவர்களானால் தேர்வுகளில் பயமின்றி எழுதும் ஆற்றல் ஏற்படும். இரும்பு, சிமெண்ட், சாயம், எரிபொருள் ஆகியவை சம்பந்தப்பட்ட பங்கு நிறுவனத்தார் லட்சக்கணக்கில் இலாபம் அடையக்கூடிய மாதம். இராசிக்கு இராசிநாதனின் பார்வை இருப்பதால் சகல தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும். 11, 12 தேதிகள் பயன் தரா. ஆனால் 17, 18, 19 தேதிகள் இலாபகரமாக அமையும். இந்த நாட்களில் எதிர்பார்த்த இனங்களில் அனுகூலமான செய்திகள் வரும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஏழரைச் சனியானாலும், எப்படியும் நிலைகளை எதிர்கொள்ளத்தக்க ஆற்றலை அளிப்பார். சுக்கிரன் வீடு வாங்கும் நிலையை உருவாக்குவார். ஏதோ ஒரு ஸ்திர சொத்தை நல்ல இலாபத்திற்கு விற்க இருக்கிறீர்கள். அத்தகைய தனலாபத்தைக் கேது கொடுக்கும் அதே நேரத்தில் குருவும், இராகுவும் தனவிரயத்தையும் தர இருக்கிறார்கள். அநேகமாக வரவும் செலவும் சமமாக இருக்கின்ற மாதமாக இருக்கும். 13, 14, 15 தேதிகள் ஆகாதவை. ஆனால் 17, 18, 19 தேதிகள் நல்லவை.

கும்ப ராசி :

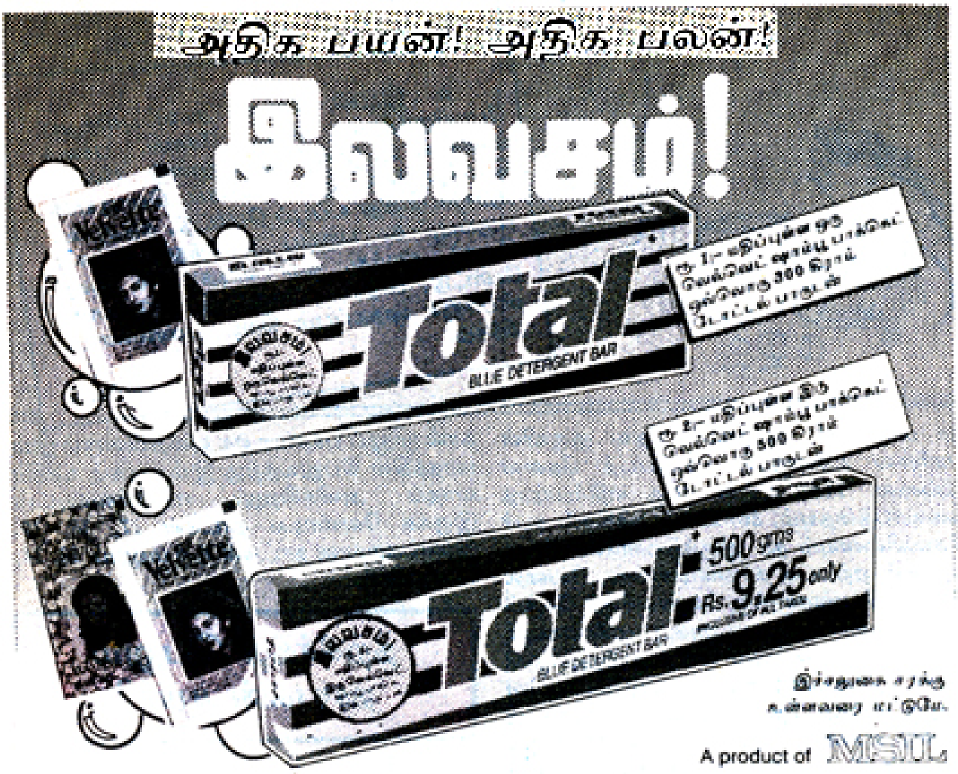
அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ஏழரைச் சனியின் பிடியிலிருந்தாலும், இராசிநாதனான சனீஸ்வரன் சங்கடத்தைத்



★ பழைய சாதம் மீந்து விட்டதை சுவையான 'ஸ்நாக்ஸ்' செய்து சாப்பிடலாம். ஒரு பெரிய கிண்ணம் சாதத்தை நன்றாகப் பிழிந்து வைத்துக் கொண்டு, ஒரு கப் துருவிய தேங்காய், 1 டீஸ்பூன் சீரகம் சிறிது உப்பு கலந்து பிசைந்து பிஸ்கட் சைஸில் தட்டிப் போட்டு வெயிலில் காய வைத்துப் பொரித்துப் பாருங்கள். அடிக்கடி சாதத்தை மீந்து விடுவீர்கள்!

- உமா புஷ்பராஜ்



அதிக பயன்! அதிக பலன்!
இலவசம்!
Total
BLUE DETERGENT BAR
500 gms
Rs. 9.25 only
A product of MSIL



★ இட்லி, தோசை மாவு புளித்துப் போயிருந்தால், காரட், கோஸ், பச்சை மிளகாய் 2, இஞ்சி ஒரு துண்டு, பீன்ஸ், கொத்துமல்லி இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கி, சிறிது உப்புப் போட்டு, கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு தாளித்து, மஞ்சள் பொடி கலந்து, கறி வடிதட்டில் துணி போட்டு, ஊற்றி வேகவைத்து எடுத்தால், ஸ்பாஞ்ச் ஊத்தப்பம் ரெடி. எண்ணையும் மிச்சம்.

- பார்வதி

தர மாட்டார். அத்துடன் தேவ குருவின் பார்வை உள்ளதால் பயப்படத் தேவையில்லை. 11ல் உள்ள ராகு எதிர்பாராத தனலாபத்தையும், 2ல் உள்ள சுக்கிரன் சுபச் செலவினையும் தர இருக்கிறார்கள். சோதனைகள் ஏற்படக் காரணமில்லை. வேலை தேடும் பெண்களுக்கு வேலைக்குச் சேரும் வாய்ப்பு உண்டு. அது அரசுப் பணியாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வங்கி, மற்றும் தனியார்த் துறையாகவும் அமையலாம். தேர்வு எழுதுபவர்களுக்கு அமோக வெற்றி உண்டு. எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய நாட்கள் 15, 16, 17 உச்ச சூரியன் கலைஞர்களுக்கும், படத்துறையினர்க்கும், பரிசும், புகழும் வந்தடையும்படி அருளுவார். 22, 23, 24 தேதிகளில் எதிர்பாராத தனலாபத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அது போட்டி பந்தயங்களிலும் பெறலாம். அல்லது பங்கு மார்க்கெட் துறையிலும் ஏற்படலாம்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4- ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் ஆறில் இருந்தாலும், அசுர குரு உச்சமடைந்துள்ளதால் நீச்ச பங்க இராஜயோகம் உண்டு. எனவே உங்கள் முயற்சியில் வெற்றி நிச்சயம் உண்டு. இது வரை இருந்த கடன் தொல்லை, உடல் கோளாறு இவை நீங்கும் வாய்ப்பு அதிகம். உச்ச சுக்கிரனுடன் சேர்ந்த நீச்ச புதனும், நிபுணர் யோகத்தையும் தருவார். எனவே படத் துறையினரும், பங்கு மார்க்கெட்காரர்களும், பலமான இலாபத்தைப் பெறலாம். அரசுப் பணியில் இருந்து நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்து வரும் பதவி உயர்வு தற்போது கிடைக்கும் சூழ்நிலை உருவாகி உள்ளது. அணுக வேண்டியவர்களை அணுகி ஆக வேண்டிய காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்ளுங்கள். சோதிடன் வழிகாட்டலாம். முயற்சி செய்யாமல் அவன் மீது பழிபோடுவதில் பயனில்லை. எனவே முயற்சி செய்தால் முழுப் பயனை எத் துறையினரும் இம் மாதத்தில் பெறுவதற்கு இம் மாதம் உத்திர வாதம் அளிக்கிறது. எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய நாட்கள் 17, 18, 19. இலாபகரமான நாட்கள் 7, 8 மற்றும் 13, 14, 15 தேதிகள்.

நற்கீர்த்தி பெறும் நாயகன் யார்?

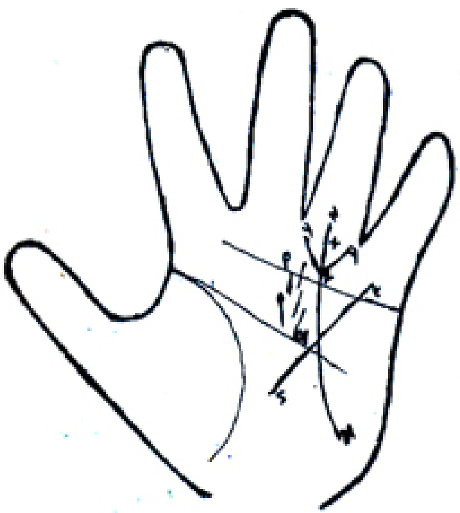
"ஜபாகுஸும ஸங்காஸம்
காஸ்யபேயம் மஹாத்யுதிம்!
தமோரிம் ஸர்வ பாபக்நம்
ப்ரணதோஸ்மி திவாகரம்" என ஸூர்யஸ்துதி கூறுகிறது.

செம்பருத்திப் பூவின் நிறம் கொண்டு, காஸ்யபரின் புதல்வனாகப் பிறந்து அதிகமான ஒளியுடனும் திகழ்ந்து, இருளின் பகைவனாக இருந்து, சகல பாபங்களையும் அழிப்பவனாக இருக்கும் செங்கதிரோனைப் பணிகின்றேன், என்பது மேற்கண்ட ஸூர்யஸ்துதியின் பொருளாகும். ஆக மனித வாழ்க்கையில் பெரும் புகழையும், அந்தஸ்தையும் கொடுத்து ரக்ஷிப்பவன் கதிரவன் ஆவான். அப்படிப்பட்ட பகலவன் எனப்படும் சூரியன் மும்மூர்த்திகளின் பிரதிநிதியாகவும் கண்ணெதிரேக் காணக் கூடிய பிரத்யக்ஷ தெய்வமாகவும் விளங்குகிறான். தனித்துச் சஞ்சரித்துத் தரணியைத் தன் கதிர்களால் காத்து ரக்ஷிப்பவன் அவன். எத்தகைய கலையும் சோபிக்க வேண்டுமானால் அதற்குச் சூரியன் அருள் தேவை. ஒருவரது ஜாதகத்தில் சூரியனே முதற்கண் காரகனாக லக்ன பாவமாகக் கருதப்படுபவன். எனவே ஜாதகத்தில் சூரியன் பலம் மிகுந்தவனாக இருக்க வேண்டும். அது மட்டுமல்ல, ஜாதகக் கட்டத்தில் உள்ள பன்னிரெண்டு ராசிகளும் ஏழு கிரகங்களுக்குச் சொந்தமாகக் கருதப்படுகிறது. அதில் குரு, சுக்கிரன், செவ்வாய், சனி, புதன் ஆகிய ஐந்து

கிரகங்களுக்கும் இரண்டு வீடுகள் வீதமும், மீதியுள்ள இரண்டு வீடுகளில் ஒன்றைச் சந்திரனுக்கும், மற்றொன்றைச் சூரியனுக்கும் ஒதுக்கியுள்ளார். ஆனால் சூரியனைத் தவிர மற்றவர்களின் வீடுகளில், அதாவது ராசிகளில் உச்சம், நீச்சம் என்று ஏழு கிரகங்களுக்கும் இடம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் ஒரே வீட்டுக்காரனாகிய சூரியனது வீட்டில் அதாவது சிம்ம ராசியில் அவன் ஒருவனே ஆட்சியைப் பெறுகிறான். ஆனால் வேறு எந்த கிரகத்திற்கும் சிம்ம ராசியில் உச்ச நீச்சத்திற்கு இடமில்லை. அதனால்தான் சூரியனை இராஜக் கிரகம் என்கிறோம். இத்தகைய ஆற்றல் பெற்ற சூரியனுக்குரிய ரேகை சூரிய ரேகை எனப்படுகிறது. இதைப் பற்றி ஏற்கெனவே பல கட்டுரைகள் எழுதப்பட்டுள்ளன.

உள்ளங்கையில் உள்ள ரேகைகளில் சூரிய ரேகை (x-y) ஒரு சூலத்துடன் அமைந்தால், அக் கையை உடையவர்களுக்குக் குறைந்தது மூன்று கலைகளாவது தெரிந்திருக்க வேண்டும். குறிப்பாக நடனம், இசை, மற்றும் இலக்கியத்தில் போற்றப்படுவர்களுக்கே இவ்வாறு அமையும். மற்றும் சூரிய ரேகை சந்திர மேட்டிலிருந்து ஆரம்பித்து, சூரிய மேடு வரை சென்றிருந்தால் (m-n) திடீர் தனப்ராப்தி ஏற்படும். அது உத்தியோகத்தினாலும் வரலாம். அரசியலாலும் ஏற்படலாம். அல்லது தொழில் துறை மூலமோ வரலாம். எதிர்பாராத புதையல், அல்லது பரிசுச் சீட்டு, குதிரைப் பந்தயம் போன்றவற்றின் மூலமாகக் கூட ஏற்படலாம். இவ்வாறு தனலாபத்தைத் தருகின்ற யோககாரகனாக சூரியன் விளங்குவதால், சூரிய ரேகையைத் தனரேகை என்றும் கூறுவர். அதே சமயம் சிறந்த மேதா விலாசத்தைப் பெற்றுப் பேரறிஞராகத் திகழ்பவர்களுக்குப் புதன் ரேகையும், மேடும் (s-t) நன்கு அமைய வேண்டும். அப்படி அமைந்து விட்டால் மட்டும் போதாது. சிறந்த சூரிய ரேகையும் அமைய வேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால், அவர்கள் அறிஞர்களாகப் போற்றப்பட்டாலும், பொருளாதார நிலையில் சாதாரணமாகவே இருப்பதைக் காணலாம். அதே சமயம் ஓரளவுக்குக் கல்வி ஞானமே பெற்றுத் தொழில் துறையிலோ, அரசியலிலோ, அல்லது கலைத் துறையிலோ சிறந்து விளங்கி பொருளாதார நிலையில் மிகவும் மகோன்னதமாக நிலையில் இருப்பவர்களும் உண்டு. இதற்குக் காரணம் அவர்களுக்குப் புதன் அருள் கிட்டாவிட்டாலும் சூரியனது அருளால் அத்தகைய மேன்மையான நிலையை அடைந்துள்ளனர் என்றே கூற வேண்டும். ஒரு சிலருக்குப் புதன் ரேகையுடன் சிறந்த சூரிய ரேகையும் அமைந்திருப்பதையும், அத்தகையவர்கள் பட்ட மேற்படிப்பு படித்திருப்பதுடன், சிறந்ததொரு கலை மேதையாகவும் திகழ்ந்து, பெரும் புகழும், பொருளும் பெற்றுப் பெரு வாழ்வு வாழ்வதையும் நாம் இன்று கண்கூடாக காண்கிறோம். எனவே புதனும் சூரியனும் ஒரு கேந்திரத்தில் அமைந்த ஜாதகர்களுக்கு இராஜயோகமும், நிபுணயோகமும் சேர்ந்தே அமையும். இதற்கு முன் எழுதிய கட்டுரைகளில் குறைபாடுடைய சூரிய ரேகை எப்படி இருக்கும் என்பதை (p-q) பல படங்களில் விளக்கி உள்ளதைக் காணலாம். அப்படிப் பட்டவர்கள் கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ஸுர்ய ஸ்துதியைத் தினமும் 9 முறைக்குக் குறையாமல் ஜபித்து வந்தால் நாளடைவில் சூர்யனால் ஏற்படும் தடைகள் நீங்கிச் சிறந்ததொரு வாழ்க்கையை அனுபவிக்கலாம். அத்துடன் வீட்டில் ஸ்ரீ காயத்ரி தேவியின் படத்தை வைத்துத் தினமும் காயத்ரி மந்திரத்தை முறைப்படி ஒரு குருவின் மூலம் உபதேசம் பெற்று, உச்சரித்து வந்தால் உள்ளபடியே அனைத்துக் குறைகளும் நீங்கிச் சிறந்ததொரு கீர்த்தியையும், அமோகமான வாழ்வையும் அடையலாம். எனவே காயத்ரி தேவியின் அருள் இருந்தால் நற் கீர்த்தியைப் பெற்ற நாயகனாக நாம் வாழ முடியும். நமக்கு அதற்குரிய சூரியனின் அருளும், புதனின் ஆசியும் கிடைக்கும்.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

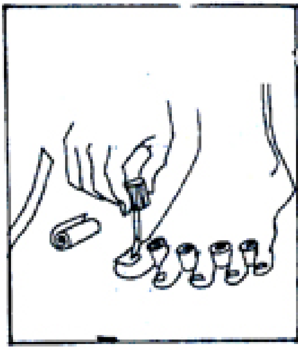


நிறைய வாசகர்கள் 'ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணனின்' முகவரி கேட்கிறார்கள். அவர்களுக்காக -

திருமதி. ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்,
9, ராமன் நகர்,
மேட்டூர் அணை - 3,
சேலம் மாவட்டம் - 636 403.

ரெஜினா பக்கம்







★ உங்கள் சொந்தக் காரை ஓட்டிக் கொண்டு வெளியூர் பயணம் மேற்கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் அல்லது உங்கள் கணவர் டிரைவ் செய்கிறீர்கள். இப்படி பயணம் போவது இது முதல் தடவை என்றால் அதற்கு மூன்று, நான்கு நாட்களுக்கு முன்பாகவே இதற்கு முன் வெகு தூரம் பயணம் செய்த (காரை ஓட்டிக் கொண்டு) இரண்டு பேர் வீட்டிற்குச் சென்று அவர்களுடைய அனுபவத்தைப் பற்றி விசாரியுங்கள். அவர்களும் சுறுசுறுப்பாக விளக்கமாக சொல்லுவார்கள். இதனால் இப்படிப் பயணம் செய்யும் போது ஏற்படக்கூடிய இடையூறுகளை முன்கூட்டியே தெரிந்து கொள்கிறோம். அதோடு அதற்கு முன் ஜாக்கிரதையாக தயார் செய்து கொள்கிறோம். இதனால் நம் பயணம் மிகவும் பாதுகாப்பாக அமைய அதிக வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

★ மழைக் காலத்தில் உங்களுடைய துணி பீரோவுக்குள் ஈரக் காற்று இருப்பதால் நன்றாகத் துவைத்து வைத்த ஆடைகளும் பட்டுப் புடவைகளும் மொர மொரப்பு இழந்து தொய்வாகக் காணப்படும். இதைத் தவிர்க்க பத்து சாக்பீஸ்களை ஒரு நூலில் கட்டி உள் பகுதியில் மேலே கட்டித் தொங்க விடுங்கள். இது பீரோவின் உள்ளே இருக்கும் காற்றில் இருக்கும் ஈரப் பதத்தை எடுத்து விடுகிறது.

★ பீரோக்களில் பாக்சான் உருண்டைகளை வாசனைக்காகவும் பூச்சி அரிக்காமல் இருக்கவும் போடுகிறோம். அவை பீரோவின் தட்டுகளின் மேல் போட்டு துணிகளை அடுக்கினால் அதனுடைய வாசனை மேல் பகுதிக்கு வர இயலாது. அத்துடன் துணிகளுக்கு மத்தியில் வைத்தாலும் கறை ஏற்படும். எனவே பழைய சாக்ஸ்களில் போட்டு பீரோவின் மேல் பகுதியில் கட்டி வையுங்கள். இதனால் அதனுள் இருந்து வரும் வாசனை எல்லா துணிகளுக்கும் பரவும். அதிக நாட்களுக்கு பாச்சான் உருண்டையும் இருக்கும்.

★ உங்களிடம் இருக்கும் ப்ரா பழசாகி இருக்கிறது. ஆனாலும் நல்ல கண்டிஷனாக இருக்கிறது. இருப்பினும் தோள்களில் போடும் பட்டை சற்று லூசாகி தோளில் இருந்து இறங்கி விழுகிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்பகுதியில் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஒரு சிறிய துணி நாடாவை ஒரு முனையில் தைத்து மறு முனையில் ப்ரஸ் பட்டனை இணைத்து விடுங்கள்.

★ உங்கள் வீட்டில் ஆண்கள் அணியும் பெல்ட்கள் நாலைந்து இருக்கின்றன. அவைகளை எங்கே எப்படி வைப்பது என்பது பிரச்னையாக இருக்கிறது அல்லவா. ஒன்று செய்யுங்கள். படத்தில் காட்டி இருப்பது போல ஒரு மரத்தால் ஆன ஹாங்கர் எடுத்துக் கொண்டு அதன் கீழ் சட்டத்தில் பெரிய ஐந்து ''கர்ட்டன்'' கொக்கிகளை மாட்டுங்கள். அதில் சுலபமாக பெல்ட்களைத் தொங்க விடலாம்.

★ கால் நகங்களுக்கு நகப்பூச்சு பூசுகிறீர்கள். கால் விரல்கள் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டி இருக்கிறது. இடையூறாக இருக்கிறதா. நான்கு ரிப்பன் போன்ற பேப்பரை எடுத்துச் சுருட்டி விரல்களுக்கு நடு நடுவே வைத்து விட்டு சுலபமாக பூசலாம்.

★ தையல் மிஷினில் தையல் தைக்கும் போது ஒவ்வொரு தடவையும் சிறிய கத்தரிக்கோலை தேடிக் கொண்டு இருப்பதைத் தவிர்க்க அதில் ஒரு நூலைக் கட்டி மெஷினுக்குப் பக்கத்திலே தொங்க விட்டு விடுங்கள்.


பெண்களின் பொக்கிஷமான
தங்க நகைகளுக்கு ஒரு மாற்றம்
உங்கள்
கற்பனைகளுக்கு ஏற்ற
தங்கத்தைப் போலவே
முலாமிட்ட
வெள்ளி நகைகள்
உங்கள்
அழகிற்கு அழகூட்ட
டெம்பிள் ஜுவல்லரி,
நாட்டிய நகைகள்,
அமெரிக்கன் டைமண்ட்
நகைகள்,
நவநாகரீக வெள்ளி
அணிகலன்கள்.
சுக்ரா
ஜுவல்லரி
40, வடக்கு மாட வீதி,
மைலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004.
போன்: 76318
ACCORD

ஸ்ரீ அஷ்டலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திர மாலை

அஷ்டலக்ஷ்மி வரலாறு, வழிபடும் முறைகள், அனைத்து ஸ்தோத்திரங்களுடன்.
தொகுப்பு : அம்மன் சத்தியநாதன்.
விலை ரூ. 5.00

நாகதோஷமும் பரிகாரங்களும்

ராகு கேது அஷ்டோத்ர சதநாமாவளிகள், கோலங்களுடன் தொகுப்பு ஹனுமத்தாசன்.
விலை ரூ. 7.00

நல்வாழ்வுக்கு உகந்த யோகாசனங்கள்

சூரியநமஸ்காரம், பிராணாயாமம் இவற்றுடன்.
ஆசிரியர் : எஸ். ஜனார்த்தனன்.
விலை ரூ. 17.00
(மூன்றும் அம்மன் பதிப்பகம், 212 ராயப்பேட்டை ஹைரோடு, சென்னை - 14)

1992 ராசி பலன்

12 ராசிகளுக்கும். ஆசிரியர் - சாணக்யா.
விலை ரூ. 6.00
(சுரேஷ் பப்ளிகேஷன்ஸ், 19, கச்சாலீஸ்வரர் கார்டன் தெரு, சென்னை - 1)

வெற்றி நம் இதயத்திலே

வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கான யோசனைகள்.
ஆசிரியர் : மெர்வின்
விலை ரூ. 11.00



முடிவு என்பது கிடையாது

ஆசிரியர் மெர்வின்
விலை ரூ. 12.00

அதிர்ஷ்டம் அளிக்கும் நவரத்னங்கள்

ஆசிரியர் : முருகடிமை துரைராஜ்
விலை ரூ. 11.00

புகழ்பெற்ற மரியாதை ராமன் கதைகள்

தொகுப்பு : தமயந்தி
விலை ரூ. 16.00
(நான்கும் - குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17)

சதாம் உசேன்

சமீபத்தில் நடந்த வளைகுடாப் போரின் கொடுமைகளைச் சித்திரிக்கிறார் ஆசிரியர் ஹிம்சாகர்.
விலை ரூ. 20.00
(பத்மா - பத்மா பப்ளிகேஷன்ஸ், 179/180 மேலவீதி, சிதம்பரம் - 608001)

சமையல் மஞ்சரி

இனிப்பு முதல் சட்னி வரை. தொகுப்பு : எஸ். தாமரைச் செல்வி.
விலை ரூ. 16.00
(ஜி. எஸ். பதிப்பகம், ராமலட்சுமி நகர், லட்சுமிபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 004.)

திருக்குறள் கூறும் குடும்ப வாழ்க்கை

இல்லறவியல் பற்றியது.
விலை ரூ. 10.00

பெரியார் உதிர்த்த முத்துக்கள்

பெரியார் கூறியவை - நகைச்சுவை, அறிவியல், மூடப்பழக்கம், சீர்திருத்தம்.
விலை ரூ. 10.00

ராஜாஜி உதிர்த்த முத்துக்கள்

சிறு நிகழ்ச்சிகள் மூலம் அவர் கூறிய கருத்துக்கள்
விலை ரூ. 10.00
(மூன்றும் ஆசிரியர் - முல்லை பிஎல் முத்தையா - பதிப்பு - தென்மழைப் பதிப்பகம், 34, கொத்தவால் தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை - 16).

அருளும் - பொருளும் தரும் அபிராமி அந்தாதி

உரையுடன். உரை ஆசிரியர் - எம். நாராயண வேலுப்பிள்ளை.
விலை ரூ. 10.00
(செந்தில் பதிப்பகம், 10, பொன்னு

சாமி நாயக்கன் தெரு, சென்னை - 14.)

மனைமாட்சி வண்ணம்

மனைவி வந்தது முதல் மகப்பேற்றின் பத்தாம் மாதம் வரை கணவனின் நோக்கில் கவிதை.

ஆசிரியர் : அருள். செல்லத்துரை

விலை ரூ. 15.00

(தமிழருவி பி - 23. அதியமான் நகர், திருச்சி - 13)

துப்பறியும் புலிகள்

சிறுவர்களுக்கான கதைகள். ஆசிரியர் வாண்டு மாமா.

விலை ரூ. 12.00

திருக்குறள் பரிமேலழகர் உரை

விலை ரூ. 50.00

கண்ணதாசனின் அர்த்தமுள்ள அனுபவங்கள்

கவிஞர் கண்ணதாசனின் வாழ்வின் சில அனுபவங்கள்.

ஆசிரியர் : இராம. கண்ணப்பன்.

விலை ரூ. 14.00

இதய நோயும் தடுப்பு முறைகளும்

டாக்டர். நந்தி

விலை ரூ. 8.00

கந்தர் சஷ்டி கவசம் - உரையுடன்

உரையுடன்

விலை ரூ. 3.00

(ஐந்தும் வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

ஓசையில்லா உதவிகள்

சிறுகதைகள்.

ஆசிரியர் : செருவை நாகராசன்.

விலை ரூ. 10.00

(தேவகி பதிப்பகம், 1151, ராஜகோபால புரம், வீட்டு வசதி வாரியம், புதுக் கோட்டை - 622 003)

குடித்தனப் பாங்கு

இல்லத்தரசிகளுக்கு.

ஆசிரியர் : ப்ருந்தா வரதராஜன்

விலை ரூ. 10.00

(லிப்கோ அஸோஸியேட்ஸ், தி. நகர், சென்னை - 17)

மகளே தெய்வமாகி...

ஒன்றின் முடிவில்தான் மற்றொன்றின் ஆரம்பம் இருக்கிறது என்பார்கள். அப்படித்தான் ஆனது செல்வி. ஸ்ரீதேவியின் விஷயத்தில். இராஜேந்திரன், ஜெயந்தி தம்பதிகளுக்கு மகளாகப் பிறந்த ஸ்ரீதேவி பத்து வயதில் திடீரென மரணமடைந்தாள். தாய் ஜெயந்திக்குத் தாங்கொணாத துக்கம். தெய்வத் திருக்கோயில்களுக்கு எல்லாம் போனார். பழனியில், 'உன் மகள் உனக்குத் தெய்வமாக வருவாள்' என அருளுரை கிடைத்ததாம்.

மனது கொஞ்சம் சமனப்பட்டது.



திருச்சியிலே இவர்கள் குடியேறிய பிறகு ஸ்ரீதேவி தெய்வமாகிப் போனதும், தன் மூலம் அருள்வாக்குக் கொடுப்பதையும் உணர ஆரம்பித்தார் ஜெயந்தி. பலரும் தாமே முன்வந்து தங்கள் வாழ்க்கையில் ஸ்ரீதேவி செய்த அற்புதங்களைச் சொல்ல ஆரம்பித் தார்களாம். இப்படித்தான் ஜெயந்தியின் ஆன்மிக வாழ்க்கை ஆரம்பித்தது.

11, கோவர்த்தன் கார்டன், கே. கே. நகர், திருச்சியில் ஸ்ரீதேவிக்கு இப்போது கோயிலை எழுப்பி இருக்கிறார்கள். அருகி லேயே இவர்களுடைய வீடு. வாரத்தில் நான்கு நாட்கள் மாலை கட்டிப் போட்டு பக்தர்கள் ஆலோசனைகள் கேட்கிறார்கள். மறுநாள் குறிப்பிட்ட நேரத்தில், துறவறம் பூண்ட ஜெயந்தி அருள்வாக்கு தருகிறார்.

"ஆரம்பத்தில், என் மகள் இறந்து போனதும், இப்படித் தெய்வமானதும் அளவிட முடியாத துக்கமாக இருந்தது. இப் போது மனம் சமாதானமாகி விட்டது. என் மூலம் ஸ்ரீதேவி பலருக்கும் நல்லது செய் கிறார் என்கிற போது சந்தோஷமாக இருக் கிறது."

என்கிறார் ஜெயந்தி.

எதிர்காலத்தில் பள்ளி தொடங்குவது போன்ற பல சமூகநலப் பணிகளை இவர்கள் இட்டமிட்டு இருக்கிறார்கள்.

- பவித்ரா



குடும்ப நிர்வாகத்திற்கு.....

குடும்ப நிர்வாகம் ஒரு கலை.

நம்மில் பலர் தங்கள் குடும்பத்தை நன்கு நிர்வகித்து அதன் மூலம் அன்பையும், ஆதரவையும், சந்தோஷத்தையும் பெருமளவில், குறையாமல் என்றும் பெறுகின்றனர்.

ஆனால் சிலரோ குடும்பப் பளுவால் சோர்ந்து கடமைகளால் ஒடுக்கப்பட்டு, சூழ்நிலையின் கொடுமையில் மூழ்கி, குடும்ப அங்கத்தினர்களின் திருப்தியற்ற மனோபாவத்தால் குற்றம் சாட்டப்பட்டுப் பலவிதங்களில் உடைந்து போகின்றனர்.

குடும்பம் ஒரு சுமையாக இல்லாமல் சுகமாக இருக்க வேண்டுமானால் அன்பு, பாசம், கடமை, ஆகியவற்றுடன் குடும்ப நிர்வாகம் என்னும் கலையிலும் அதன் அங்கத்தினர்கள் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

அன்றாட வாழ்வின் ஓட்டத்தை முறைப்படுத்திச் சில முக்கியமான வழிகளைக் கடைப்பிடித்தால் சிறந்த குடும்ப நிர்வாகத்தின் ரகசியம் நம் கைக்குள் அகப்பட்டுவிடும்.

குடும்ப நிர்வாக நிலையை எட்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

குறைவற்ற ஒழுங்கமைப்பு (Perfectly organised)	8
சிறந்த ஒழுங்கமைப்பு (Most organised)	7
நல்ல ஒழுங்கமைப்பு (Well organised)	6
சாதாரண ஒழுங்கமைப்பு (Organised)	5
ஒழுங்கற்ற நிலை (Unorganised)	4
தாழ்ந்த ஒழுங்கற்ற நிலை (Disorganised)	3
முறையற்ற நிலை (clumsy clutter)	2
குழப்பமான நிலை (Chaotic)	1

நிர்வாகத்திறமை என்று இங்கு கூறப்படுவது நம்முடைய சக்தியை, நேரத்தை, பொருளைப் புத்திசாலித்தனமாக, முறையாக பயன்படுத்துவது எப்படி என்பதாகும்.

இக்கட்டுரை முக்கியமாக அலுவலகம் செல்லும் நடுத்தர வகுப்பினருக்காக உரு

வாகியிருப்பதால் மிக உயர்தர - பணக்காரக் குடும்பத்தையும் மிகத் தாழ்ந்த ஏழ்மை நிலைக் குடும்பத்தையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டாம்.

நடுத்தர வர்க்கக் குடும்பங்களை மூன்று பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்.

உயர்ந்த நடுத்தரம்
சாதாரண நடுத்தரம்
தாழ்ந்த நடுத்தரம்

குடும்பங்கள் ஒரு நிலையிலிருந்து மேல் நிலைக்குச் செல்லக் குறைந்தது 2, 3 தலைமுறைகள் ஆகலாம். ஆனால் வெளி நாட்டுக் கல்வி, பெரும் சொத்து வரவு, அரசியல் பின்னணி என்கிற திடீர் அதிர்ஷ்டங்களால் விரைந்த முன்னேற்றம் நிகழலாம்.

குறைந்தபட்சக் குடும்ப நிர்வாகத்தைக் கடைப்பிடித்தால் கூட இன்றைய சமூகக் கட்டுக்குள் கடைசி நிலையிலிருந்து அடுத்த கட்டத்திற்கு முன்னேறுவது உறுதி.

ஒழுங்கமைப்புகளின் எட்டு வகைகளும் எவ்விதச் சூழலைக் குடும்பத்தில் உருவாக்கும் என்பதை இனி கீழ்க்காணும் பட்டியல் வாயிலாக அறியலாம்.

பிரிவு	வசதி வாய்ப்புகள்	சந்தோஷ நிலை	பணநிலை	செயல்திறன்.
8) குறையற்ற ஒழுங்கமைப்பு	வருமானத்திற்கு இரு மடங்கு வசதி	மிக அன்பும் முன்னேற்றமும் நிறையும்	எந்தச் சந்தர்ப்பத்திற்கும் உதவும் வகையில் பண நடமாட்டம் நிறைந்திருக்கும்	சமநிலை தவறாமல் எந்த உயர் நிலைக்கும் செல்லக் கூடியநிலை
7) சிறந்த ஒழுங்கமைப்பு	வசதிகளை வரவேற்கும் நிலை	முன்னேற்றம்	முக்கிய சந்தர்ப்பங்களில் கைகொடுக்கும் நிலை	எல்லா அங்கத்தினர்களும் சுயமாக ஒருபடி முன்னேறத் தயாரான நிலை.
6) நல்ல ஒழுங்கமைப்பு	முயற்சி செய்யாத நிலையிலும் வசதிகள் கிடைக்கும்	உயர்ந்த சந்தோஷம் நிறைந்த பண்புகள்	கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் சிறு பகுதியை அனுபவிக்கும் நிலை	ஒருபடி முன்னேற ஒரு நபர் மட்டும் தயாராக உள்ள நிலை.
5) சாதாரண ஒழுங்கமைப்பு	தேவைகளை, வசதிகளை முயன்று தேடிக் கொள்ளும் நிலை	சச்சரவு இல்லாத நிலை	எந்தவித சிரமமும் இன்றி எல்லா முக்கிய செலவுகளையும் சந்திக்க முடியும். சிறியதோ பெரியதோ ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பமே பயன்படுத்தப்படும்	அவர்கள் நிலைக்கு மேலாக உள்ள சமூகத் தொடர்பு ஓரளவு இருக்கும்.
4) ஒழுங்கற்ற நிலை	தேவைகளை மட்டும் பூர்த்தி செய்ய இயலும்.	எப்போதாவது இளையவர்கள் இடையே தகராறு ஏற்படும்.	மாதக் கடைசி பற்றாக்குறை.	அவர்கள் நிலைக்குக் கீழ் உள்ளவர்களுடனான தொடர்பால் மேல்நிலை தொடர்புகள் விலகும்.
3) தாழ்ந்த நிலையில் ஒழுங்கற்ற. தன்மை.	எல்லா முக்கிய தேவைகளுக்கும் ஈடுகொடுக்க முடியாத நிலை சாதாரண தேவைகளும் கிடைக்காத நிலை.	அடிக்கடி இளையவர்கள் தகராறு சில சமயங்களில் பெரியவர்கள் தகராறு.	முதல் வாரத்தைத் தவிர மற்ற மூன்று வாரங்களிலும் பற்றாக்குறை.	சம அந்தஸ்து உள்ளவர் தொடர்பு நிலைக்காது.
2) முறையற்ற நிலை	எப்போதாவது முக்கிய தேவைகளும் சாதாரண தேவைகளில் ஒன்றிரண்டும் கிடைக்கும் நிலை.	சச்சரவு தினசரி நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்று எப்போதாவது அடிதடியாய் மாறும் நிலை.	அடுத்த மாத சம்பளத்தில் முன் பணம் வாங்கி முதல் மாதத்தில் முழுவதுமாகவோ ஓரளவோ திருப்ப முடியும்.	கீழ் நோக்கி முன்னேற குடும்பத்தில் ஒருவரோ சிலரோ இருப்பார்கள்.
1) குழப்பமான நிலை	—	தினசரி அடிதடி குத்து சண்டை நிகழும் நிலை	கடன் தொல்லை தீராது	இருக்கும் நிலையிலிருந்து சரிந்து விழக்கூடிய அபாய நிலை பயமுறுத்தும்.



Ms. B. MYTHILI

Teachers Training Done by IVETE BEAUTY CENTRE (SOUTH AMERICA)

பயிற்சி துவங்கும் நாள் :

(Sunday working day)

(பள்ளி கல்லூரி மாணவிகளும் விடுமுறை நாட்களிலும் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.)

அ) அழகு நிலையம் துவங்க தேவையான பயிற்சிகள் :

1. அழகு கலை 2. சிகையலங்காரம் 3. முடிவெட்டுதல் கட்டணம் ரூ. 3,600/- காலம் 1 மாதம் (60 வகுப்புகள்)

ஆ) அழகு நிலைய சொந்தக்காரர்கள், அழகு கலை நிபுணர்களுக்கு அட்வான்ஸ் கோர்ஸ் - 2 நாட்களுக்கு மட்டும்.

1. எலெக்ட்ராலிஸிஸ் - ரூ. 1800/-
2. நறுமண சிகிச்சை முறை இளைத்தல் போன்ற சிகிச்சைகள் (Aromatherapy) - ரூ. 1500/-
3. வலியின்றி காது குத்துதல் - ரூ. 1000/-
4. Natural Pigment Implant & ரூ. 2500/-
5. வயது வரம்பு - 14 வயதிற்கு மேல்
6. ஆறு மாணவிகள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவர்
7. எங்களது மாணவிகளே தமிழகமெங்கும் மற்றும் வெளிநாட்டிலும் அழகு நிலையம் துவங்கி பெருமையுடன் நடத்துகின்றார்கள். வகுப்புகள் நடத்துவதில் இது ஆறாவது வருடம். மாணவிகள் பாடங்களை செய்முறை பயிற்சியால் நன்கு விளக்குகின்றோம்.
8. வீடியோ மூலமும் வகுப்புகள் நடைபெறும்.

அழகு நிலையத்தில் கையாளப்படும் சிகிச்சைகள் :

1. ஹெர்பல் பிளீச்சிங், முகப் பருவை நீக்குதல், உடலில் கருப்பு நிறத்தை மாறச் செய்தல், ஹெர்பல் பேஷியல், புருவம் சீர் செய்தல், வாக்ஸிங், பெடிக்யூர், மேனிக்யூர் செய்தல்.
2. ஹெர்பல் பேஷியல், தெர்மோ பேஷியல், அரோமாபேஷியல் எங்களது சிறப்பானவை.
3. மேல் நாட்டு முறைப்படி முடிவெட்டுதல், முடிகொட்டுதல், பொடுகு, முடிக்கு சாயமிடுதல், போன்ற சிகிச்சைகள் செய்தல்.
4. மெஷின்கள் இல்லாமல் இயற்கை முறையில் உடம்பை இளைக்க வைத்தல், தேவையில்லாத சதைகள் குறைத்தல், வலிகளை நீக்குதல்.
5. Natural Pigment implant என்ற முறையில் புருவங்களை பெரியதாகவும், அழகு மச்சங்களும் வைக்கப்படும்.
6. எலெக்ட்ராலிஸிஸ் முறைப்படி முகத்தில் உள்ள தேவையில்லாத முடிகளை நிரந்தரமாக நீக்குகின்றோம்.
7. திருமணங்களுக்கு வட நாட்டு முறைப்படி கொண்டைகள் முகங்கள் புது முறையாக மேக்கப் செய்கிறோம்.
8. மேல் நாட்டு முறைப்படி குழந்தைகள் பெரியவர்களுக்கு வலியின்றி காது குத்துகின்றோம்.
9. தமிழகம் எங்கிலும் துபாய், சிங்கப்பூர், மலேஷியா போன்ற வெளி நாடுகளிலும் எங்களது நிறுவன மாணவிகளே மிகுந்த லாபத்துடன் அழகு நிலையம் நடத்துகின்றார்கள். ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு மொழிகளில் பாடங்கள் நடத்தப்படும்.
10. ஆண்களும், பெண்களும் தங்களது முகங்களை தாங்களே அழகுபடுத்திக் கொள்ளும் எங்களது தயாரிப்பான மைதிலீஸ் பேர்ளஸ் மாஸ்க், நரிஷிங் கிரீம், மைதிலீஸ் ஹேர் டானிக், with கண்டிஷனர், கோல்ட் கிரீம், அழகு நிலையங்கள் துவங்க தேவையான மெஷின்கள் எங்களது பார்லரில் மட்டுமே விற்பனைக்கு கிடைக்கும்.
11. ஆறு ஆண்டுகளாக செய்முறை பயிற்சியின் மூலம் நிறைய மாணவிகள் பார்லர் அமைத்துச் சாதனை படைத்த எங்களது அழகு நிலைய இயக்குனர் திருமதி மைதிலி அவர்களின் ஆலோசனை பெற முன் பதிவின் பேரில் மட்டுமே சந்தித்து சிகிச்சை பெற முடியும்.
12. வெளி நாட்டு மாணவிகளும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும். தமிழகமெங்கும் உள்ளவர்கள் வந்து சிகிச்சைகளைப் பெறுமாறு அமைந்துள்ளது.

ஹாஸ்டல் வசதி பயிற்சி பெறும் மாணவிகளுக்கு உண்டு

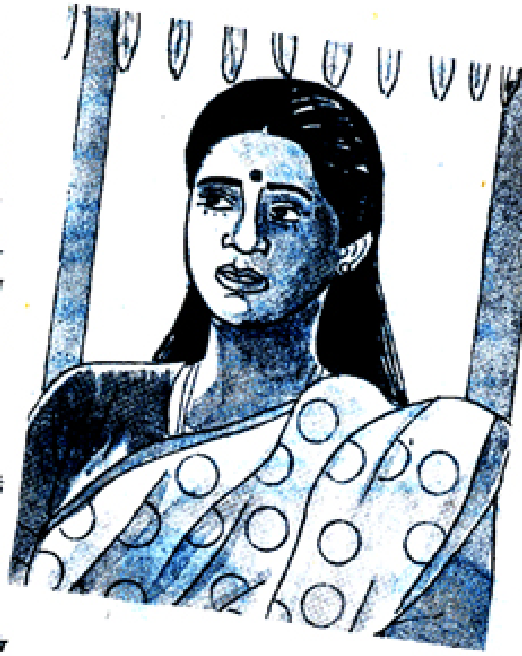
மைதிலீஸ் ஸ்கூல் ஃஆப் பியூட்டி கல்சர் - ஹேர் டிரஸ்ஸிங் மைதிலீஸ் லேடீஸ் ஹெர்பல் பியூட்டி கிளினிக்.

எண்: 14, ராம்ஸ் பஜார், (பனகல் பார்க் எதிரில்)

தி.நகர், சென்னை - 600 017. PP No. 882863

பலதரப்பட்ட நடுத்தர வர்க்கக் குடும்பங்களை நேரில் கண்டு குடும்ப நிர்வாகக் கேள்விகளுக்கு அவர்கள் அளித்த பதில்கள் வாயிலாக தயாரித்த இந்தப் புள்ளி விவரங்களைக் கவனிக்கும் போது ஒரு நல்ல வசதிமிக்க வாழ்விற்கு நமது முயற்சி எவ்வளவு தேவைப்படுகிறது என்பது புரியும். அதற்கு ஒழுங்கமைப்பு (organisation) எவ்வளவு அவசியம் என்பதும் புரியும்.

புள்ளி விவரங்களின் படி பெரும்பாலான குடும்பங்களில் ஒரே மாதிரியான பிரச்னைகளே காணப்படுகின்றன. அவற்றில் உதாரணத்திற்கு 10 பிரச்னைகளைப் பார்ப்போம்.



1. காலை நேர பரபரப்பு
2. மாதக் கடைசி பற்றாக்குறை
3. கோபக் கொந்தளிப்புகள்
4. முக்கிய விசேஷ நேரத் தேவைகளில் பற்றாக்குறை
5. நிரந்தர இறுக்க சூழ்நிலை
6. பண்டிகைக் கால பற்றாக்குறை
7. உடற் கோளாறுகள்
8. பொருட்சேதம், இழப்பு போன்றவை
9. வீட்டிலுள்ள பொருட்களை முழுமையாக உபயோகிக்காத நிலை
10. நம் அந்தஸ்திலுள்ளவர்களின் வாழ்க்கையிலுள்ள ஆனந்தம் நமக்குக் கிடைக்காத நிலை

இவ்வித பிரச்னைகளை எவ்வாறு விலக்குவது?

அப்படி விலக்கினால் அதற்கு வாழ்க்கை நமக்குத் தரும் பரிசு என்ன என்று பார்ப்போமா?

விலக வேண்டியது	வரவேற்க வேண்டியது	அதற்கு வாழ்க்கை தரும் பரிசு
சண்டை, சச்சரவு	ஒழுங்கமைப்பு	சந்தோஷம், சுபிட்சம்
பற்றாக்குறை, கடன் படுதல்	சுத்தம், தாழ்ந்த குரலில் பேசுதல்.	முன்னேற்றம்
நிரந்தர பணத்தட்டுப்பாடு	கணக்கு எழுதுதல்.	பற்றாக்குறை இல்லா நிலை
களைப்பும் மனச் சோர்வும்	சமயோசிதம் அமைதி, திறமை	சக்தி
பெரிய காரியங்களுக்குப் பணப் பற்றாக்குறை	பொருட்களை புத்தகங்களை அதற்குரிய இடங்களில் வரிசையாக சுத்தமாக அடுக்கிவைத்தல்.	பண வரவு
சரிவு நிலை	தொடர் முயற்சி	நிலையில் உயர்வு
மந்த நிலை, அறிவற்ற நிலை	பக்தியினால் விழிப்புணர்வு	அறிவுத்திறன்.
தோல்வி மனப்பான்மை	பொறுப்புணர்வு	வெற்றி
சந்தேக புத்தி	ஆழ்ந்த அன்பும் பாசமும், குற்றம் பாராட்டத் தெரியாத குணமும்.	வாழ்க்கையில் உவகை மிகுந்த நம்பிக்கை, இலேசான மனம்.

வாழ்க்கையின் பரிசுகள் நமக்கும் கிடைக்க நமக்கே தெரியாமல் நம் இல்லத்தின் சுபிட்சத்திற்குத் தடையாக உள்ள குறைபாடுகளை விழிப்புணர்வுடன் கவனித்து நீக்குதல் அவசியம்.

1. இல்லத்தின் சுத்தத்தை சமையலறை தெரிவிக்கும். பூச்சிகள் இல்லாமல், பாத்திரங்கள் பலசரக்கு டப்பாக்கள் வரிசையாக அடுக்கப்பட்டு முறையாக பயன்படுத்தப்பட்டு அழுக்குக் கறைகள் பிசுக்கு இல்லாமல் பராமரிக்கப்பட வேண்டும்.

2. இல்லத்தின் சுத்தமே குடும்பத்தின் தாரக மந்திரமாக வேண்டும்.

3. மின்விசிறி, கதவு சீல் போன்றவற்றிற்கு மாதமொரு முறை எண்ணெய் விட்டு துடைக்க வேண்டும்.

4. நாற்காலி, மேஜை, அலமாரி, புகைப்படங்கள், கண்ணாடி ஆகியவற்றின் பின்புறங்களும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.



5. ரசீதுகள், கடிதங்கள், முக்கிய ஆவணங்கள் சரிவர தனித்தனியாக பராமரிக்கப்பட வேண்டும்.

6. ஒரு பொருளைத் தேவையென நினைத்தவுடன் கிடைக்கக்கூடிய நிலை இருக்க வேண்டும்.

7. பொருட்களைக் கண்ட இடத்தில் போடாமல் அவற்றிற்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் சரியாக வைக்க வேண்டும்.

8. தொலைபேசி எண் அடங்கிய புத்தகம், குறிப்புப் புத்தகம், தினசரி முக்கிய நிகழ்ச்சிக் குறிப்புகள், முக்கிய விலாசங்கள் பராமரிக்கப்பட வேண்டும்.

அதிக நெருக்கமில்லாத நபரின் விலாசம் கூட சமயத்தில் கைகொடுக்கும் என்பதை மறவாதீர்.

9. கதவுகள், ஜன்னல்கள் அறைந்து சாத்திக் கொள்ளும் நிலை கூடாது.

10. கடந்த வருடத்தில் பொருட்களை இழந்திருந்தால் அது உங்களுடைய விழிப்புணர்வின் குறையென்பதால் அதை நீக்க முயல வேண்டும்.

11. ஒரு துண்டு காகிதம் அல்லது காப்பி கொட்டிய கறை போன்றவை 10 நாட்களாகியும் அதே இடத்தில் இருக்குமானால் அதுவே உங்கள் இல்லத் தூய்மையின் அளவு எவ்வளவு என்பதைக் காட்டும்.

12. தலை முடியைச் சீர் செய்த பின் உங்கள் கைகளையும் சீப்பையும் சுத்தப்படுத்தும் வழக்கம் உண்டா. தலைமுடியை வாரம் ஒரு முறையாவது சுத்தம் செய்ய வேண்டும். கட்டிலுக்கு அடியில் தலைமுடி சுருள்கள். அலையாமல் இருப்பது மிக அவசியம்.

13. உங்கள் பல் துலக்கும் பிரஷ் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

14. அலுவலகத்தில் இடைவேளை தூக்கம் அறவே நீக்குதல் அவசியம்.

இது நம் காரிய தாமதங்களை நீக்கும். உண்மையாக உழைக்க வேண்டிய இடத் தில் ஒழுங்கைக் கையாண்டால் அச்செயல் நம்முடைய மற்ற செயல்களுக்குக் கை கொடுக்கும்.

15. துவைக்காத துணிகளைச் சுருட்டி அலமாரி, பெட்டிகளில் அடைத்து வைத்தால் அது சுற்றுச் சூழலைக் கெடுக்கும்.

நம் மனமும் துக்கத்தால் புழுங்கும் நிலை உருவாகும்.

16. உயர்ந்த ஆவணங்கள் (Documents), புத்தகங்கள் துணிமணிகளை அந்துருண்டை உபயோகித்து காக்கும் நிலை பின்பற்றப் பட வேண்டும்.

17. வெளியிலிருந்து வீட்டினுள் செல்லும் இடங்களில் மிதியடி உபயோகப் படுத்த வேண்டும். அவைகளை அடிக்கடி உதறி சரியாக போட்டிருக்க வேண்டும்.

18. உபயோகப்படுத்தாத பொருளானாலும் பரண் மீது உள்ளவற்றை வரிசையாக தூசியின்றி அடுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும்.

இப்போது உபயோகத்தில் இல்லாத பொருளானாலும் அவற்றால் என்றோ நமக்குப் பயன் ஏற்பட்டு உள்ளதால் நன்றி உணர்வுடன் - அவற்றை மதிப்புடன் பாது காக்க வேண்டும்.

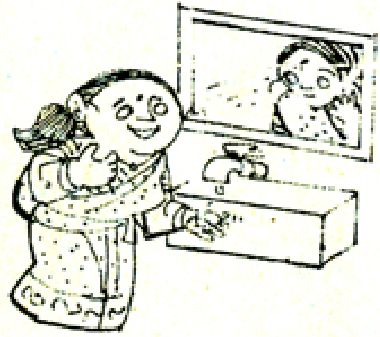
இதனால் நாம் எக்காலத்திலும் மற்றவர்களின் உதாசீனத்திற்கு ஆளாகாமல் வாழும் நிலை கிடைக்கும்.

19. ஒட்டடை எந்த மூலை முடுக்கிலும் கிடையாது என்று உறுதியாகக் கூறும் நிலை வேண்டும்.

20. வீட்டின் சுவர்களில் சாய்ந்து உட்காருவதால் எண்ணெய்க் கறை, கை விரல்கள் அடையாளம் மேஜை அடிப்புறம் சுண்ணாம்பு, வெற்றிலை பாக்கு எச்சில் படிந்த கவரோரங்கள் எல்லோர் கண்களிலும் பளிச்சென படுமாதலால் உடனுக்குடன் சுத்தம் செய்து விடுங்கள். அவ்வாறு ஏற்படாமல் இருப்பது மிகவும் நன்று.

சாம்பார், ரசத்திற்குத் தக்காளி சேர்க்கும்போது தோல் நீக்கிவிட்டு உபயோகிப்பதே சிறந்தது. இதற்கு ஓர் எளிய வழி. குக்கரில் சாதம் வேகும்போதோ அல்லது மில்க் குக்கரில் பால் காயும்போதோ, மூடி மேல் தக்காளிப் பழங்களை வைத்து, சிறிது நேரம் கழித்து அதைத் திருப்பி வைக்கவும். தக்காளி சூடாகும். உடனே தோலை உரித்தால் அழகாக உரியும். பழத்தைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தவும். தோலை நம் முகம், கை, கால்களில் தேய்த்துவிட்டுப் பத்து நிமிடங்கள் கழித்து முகம் கழுவினால் சருமம் மென்மையாக இருக்கும்.

- பரணி



21. மாற்றவே இயலாத அசுத்தமான இடம் என்று ஏதாவது ஒரு பகுதி உங்கள் இல்லத்தில் இருக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

22. நான் மட்டும் செய்தால் போதுமா அனைவருக்கும் அக்கறை வேண்டும் என்கிற எண்ணம் நம்முடைய சோம்பலால் விளைந்த சமாதானம் என ஒதுக்கி தொடர்ந்த நம் ஊக்கம் நாளடைவில் அனைவரையும் இதில் ஈடுபடுத்தும்.

எல்லா ஒழுங்கமைப்புக்கும் எதிரி சோம்பலும் வதந்திகளைப் பரப்புதலும் ஆகும்.

23. வேண்டாத பொருட்களை ஜன்னல் வழியாகவோ வீட்டில் அமர்ந்து கொண்டே வெளியில் வீசுவதோ கூடாது.

24. மற்றவர்களுடைய சிறு உதவிகளுக்கும் நன்றி கூறும் மனோபாவத்தை வளர்த்தல் அவசியம். நன்றி பலரை நட்பாக்கும்.

25. இரவல் புத்தகம் நீண்ட நாட்களாக திருப்பப் படாதிருந்தால் உடனடியாகக் கொடுத்து விடுங்கள்.

மறதியோ, உதாசீனமோ உங்கள் வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

26. உயிரற்ற பொருட்களும் உணர்வுள்ளவையே. காலணி போன்றவற்றையும் முறையாக ஒழுங்காக வரிசையாக வைப்பது அவசியம்.

அவை நமக்கு நன்றிக் கடனாய், நடுவழியில் பிய்ந்து போய் மானத்தை வாங்காமல் காக்கும்.

27. நாற்காலிகளை முறையாக சுத்தம் செய்து ஒழுங்காக அமர்ந்து பயன்படுத்தினால் எங்கு சென்றாலும் அமர்வதற்கு இடம் கிடைக்கும்.

காப்பி டம்ளர்களை உடனுக்குடன் சுத்தம் செய்தால் தாகத்தினால் பாதிக்கும் நிலை ஏற்படாது.

பாத்திரங்களை நன்கு பராமரித்தால் அவை நிறைய சேரும் வாய்ப்புகள் ஏற்படும்.

28. நம்முடைய சமூக அந்தஸ்தை வெளிப்படுத்த விரும்பும் நாம் எவ்வளவு தூரம் பொருட்களுக்கும் பழக்க வழக்கங்களுக்கும் நேரத்திற்கும் நிகழ்ச்சிகளுக்கும், கருத்துகளுக்கும், சிந்தனைகளுக்கும், சக்திக்கும், பேசும் வார்த்தைகளுக்கும் கவனம் வைத்துச் செயல்படுகிறோம் என யோசிக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை நஷ்டங்களுக்கு இவற்றின் மீதான நம் கவனமின்மையே காரணம்.

29. வீட்டில் பழுதான நிலையில் பொருட்கள் இருக்கக்கூடாது. அவை மறைமுகமான முன்னேற்றத்தடை.

30. குழந்தைகளை கடினமான வார்த்தைகளால் வசைபாட முயலாதீர்கள்.

அவர்களை நாம் பெற்றுவிட்டாலும் இறைவனின் முன்னிலையில் நாம் குழந்தைகளின் பாது காவலர்கள் மட்டுமே என்பதை உணரவேண்டும்.

31. சேமிப்பு மிக அவசியம்.

32. உங்களுடைய தினசரி சமையலின் தரம் உயர்ந்த சுவை என நிர்ணயிக்கும் அளவிற்கு உங்கள் ஈடுபாடு இருக்க வேண்டும். இதில் மன நலனும் செயல் திறனும் முக்கியமே தவிர உணவு வகைகள் முக்கியமில்லை.

33. பணியிலிருந்து வரும்போது சோர்வுடன் வருகிறீர்களா, உற்சாகத்துடன் குடும்பத்தாரை காண வருகிறீர்களா. எப்படி என்று இதுவரை யோசித்ததில்லை என்றால் இன்றிலிருந்து பாருங்களேன்.

34. உங்கள் இல்லத்தினருக்கு நீங்கள்

ஒரு சிம்ம சொப்பனமா, சந்தோஷத்தின் நிலைக்களனா, உழைக்கும் கரங்களா, உபயோகமான நபரா, முயற்சிகளின் உறைவிடமா - மற்றவர் நிலையிலிருந்து யோசிக்கவும்.

35. கணவன், மனைவி, மாமியார் தகராறுகள் யாவும் வீட்டிற்கு முக்கியமான நபர் வரும்போது அல்லது விசேஷங்களை முன்னிட்டு உணர்வுகள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு அவர்கள் முன்னிலையில் கௌரவம் காக்கப்படுவதைப்போல் என்றைக்கும் இருக்குமானால் சந்தோஷத்திற்குக் கேட்க வேண்டுமா.

36. மற்றவர்கள் நம்மைக் குறை கூறுவதை வெறுக்கும் நாம் யாரையும் குறை கூறாமல் இருக்கிறோம் என உறுதியாகக் கூற முடியுமா.

37. பண்டிகை கால மனநிலை சந்தோஷம் எல்லா நாட்களிலும் இருக்க முயன்றால் அது இறைவனை அழைத்து வரும்.

38. பற்றாக்குறையின்றி, மீதமாகாமல் சமைப்பது ஒரு கலை. அதை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வித சிறு முயற்சிகளால் காரியங்களை மிகச்சரியாக செய்யும் திறன் வளரும்.

39. உழைப்பே முன்னேற்றத்திற்குக் குறுக்கு வழி.

எப்படியிருக்கிறீர்கள் என்ற கேள்விக்கு எத்தனை பேர் உற்சாகத்துடன் 'நன்றாக இருக்கிறேன்' என்று கூறுகிறார்கள். பலர் மிகுந்த சோர்வுடன் 'ஏதோ காலம் போகிறது' என்று சலித்துக் கொள்ளும் அளவிலேயே வாழ்கிறார்கள்.

நம்மைச் சுற்றி உள்ள நிலைகளை விழிப்புணர்வுடன் கவனமான ஈடுபாட்டுடன் சோம்பலின்றி சரிப்படுத்தக் கூடுமானால் நம் இல்லங்களுக்கு சுபிட்சம் வரும் வழி அகலமாகத் திறந்து கொள்ளும் நிலை உருவாகும்.

இன்றைய நிலையைக் கண்டு மனம் சோர்ந்து விடாமல் எதிர்கால நன்மைக்காக நம் செயல்களை சீர்படுத்திக் காத்திருந்தால் 2, 3 தலை முறைகளுக்குப் பிறகு ஏற்பட வேண்டிய உயர்வு நம் காலத்திலேயே பலிக்கும்.

அதற்கு ஆழமான நம்பிக்கை அவசியமாகிறது. அதைத் தெய்வ பக்தி எளிதாக்குகிறது.

- ரேவதி சங்கரன்

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

* Alliance from employed Vellala girl for Vellala boy from Tamil Nadu MA/24/165/2700 clerk Nationalised Bank near Delhi. Sub castes also welcome. Box No.10573

* Alliance invited from broad-minded graduate, Brahmin for vegetarian, highly devoted Mudaliar boy, 31 yrs and well settled. Earning Rs. 4000/-. Box No.10574

★ 25/168/2500/- மத்திய அரசு பணி புரியும் ரோகிணி ஐயர் ப்ரஹசரணம் பாரத்வாஜ கோத்ரம் இளைஞனுக்கு அதே பிரிவில் அழகிய குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. 20 வயதிற்குள் சீக்கிரம் திருமணம் செய்ய விரும்புபவர்கள் முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10575

★ உடையார் வகுப்பினரைச் சேர்ந்த 26 வயது நிரம்பிய 5 அடி உயரமுள்ள, பார்வையற்ற, பி.ஏ. படித்த தேசியவுடமையாக்கப்பட்ட வங்கியில் ஸ்டெனோவாக பணியாற்றுபவருக்கு, அதே வகுப்பையோ அல்லது வேறு ஏற்புடைய வகுப்பையோ சேர்ந்த 25 வயதுக்குட்பட்ட 10ம் வகுப்பிற்கு மேல் படித்துள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10576

★ துளுவ வேளாள முதலியார், அசைவம், 5'.7'', ரேவதி, 27, A.M.I.E. 3000/- Junior Engineer (NLC) மணமகனுக்கு, செவ்வாய் தோஷமுள்ள (தோஷம் நிவர்த்தியடைந்த) சிவந்த, அழகுள்ள, 23 வயதிற்குட்பட்ட படித்த மணமகள் தேவை, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10577

★ படித்த, நிரந்தர வேலையில் உள்ள நல்ல குணமுள்ள 33½ வயது வாணிய செட்டியார் வரனிற்கு படித்த நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. புரோக்கர்கள் மன்னிக்கவும். பெட்டி எண் : 10578

★ வடமாள், வாதுல கோத்திரம், சதய நக்ஷத்திரம் 35/5'.10''/ரூ. 3400/- p.m. DME பிரபல சென்னைத் தனியார் துறை நிறுவனத்தில் பணி செய்யும் வரனுக்கு அதே பிரிவில் 5'.3'' குறையாத பட்டம் பெற்ற வேலையில் இருக்கும்/இல்லாத பெண் தேவை. குடும்ப, ஜாதக விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10579

★ ஐயர்/29/175 செ.பீ./ரூ. 3000/-, கௌசிக கோத்திரம், LIC Agent ஆக வேலை செய்யும் பையனுக்கு (சொந்த வீடு உள்ளது) அழகான, சிவப்பான, உயரமான, நல்ல குணங்கள் உடைய வீணை வாசிக்க தெரிந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10580

★ கலப்பு மணத் தம்பதியரின் நாயக்கர்/பத்மசாலியர் மகன் 23/175/ரூ. 2000/- சென்னையில் தனியார் துறையில் என்ஜினீயர் பணிபுரியும் வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10581

★ கொங்கு மருத்துவர், வயது 34, ஓரளவு வசதியான குலத் தொழில் செய்துவரும் இவருக்கு 22 வயதிற்கு குறையாமல் மணமகள் தேவை. சாதி தடையில்லை, வரதட்சணை கட்டாயமில்லை. தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 10582

★ 32/5'.7''/20,000/- p.m. கடந்த 7 வருடங்களாக துபாயில் (பி.காம்) Auto Cad Draftsman ஆக வேலை செய்யும் இந்து பள்ளர் மணமகனுக்கு அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை சாதி மதம் தேவை இல்லை. பெட்டி எண் : 10583

★ ஐயர், பிரஹசரணம், அகஸ்த்திய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, எஸ். எஸ். எல். சி/31/155/2500/-, சொந்தமாக தொழில் செய்யும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த நல்ல குணமுள்ள வேலைக்கு செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10584

★ தென்கலை அய்யங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம் வயது 31, உயரம் 5'.10'', சிவப்பு நிறம், தனியார் கம்பெனியில் மாத வருமானம் ரூ. 3000/- உள்ள வரனுக்கு, அழகுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்கு போகும்/போகாத 10/+2 வரை படித்த மணமகள் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10585

★ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், சுவாதி நட்சத்திரம் 32/165/2000 பி.காம் (Working in TVS Group) மத்திய/மாநில அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10586

★ வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் சதயம் 28/5'.9''/5000/-, B.Sc., AICWA, கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தமான பிஸினஸ் செய்யும் கல்கத்தா பையனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. திருமணத்திற்கு பிறகு தகுந்த வேலை செய்யலாம். பெட்டி எண் : 10587

★ தென்கலை, கௌண்டின்யம், திருவோணம், 34/176/4400 M.Com., CAIIB, வங்கியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, Govt/Bank/Insurance ல் (Transferable) பணிபுரியும், படித்த அழகான மணமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 10588

* Alliance invited from fair unspectacled graduate girls for Nationalised Bank Officer MSc., CAIIB/35/165 Sathayam Iyer Vathimal Koundinya. Subsect acceptable. Rural posting. Bombay transfer awaited. Reply with horoscopes. Box No.10589

* Alliance for Vadama Haritha Gothram Moola boy Bangalore self employed graduate well to do, 31/170 from Iyer educated girls about 25/160 good family. Box No.10590

* Alliance for Bharadwaja Vadama, star Poorattadhi, Iyer, SSLC, 32/160/1800. Working in a Private Firm in Bombay. Employed/unemployed girls are required from an respectable family. No dowry. Box No.10591

★ கோவையில் மத்திய அரசு வங்கியில் பியூனாக பணிபுரியும் 37 வயது விவாகரத்தான, குழந்தை இல்லாத எந்த வில்லங்கமும் இல்லாத ஆதி திராவிட இந்து மணமகனுக்கு கோவிலில் மிகவும் எளிய முறையில் திருமணம் செய்ய முன் வரும் (வயது 25 to 33) ஏழை இந்து மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10592

★ கம்ம நாயுடு குலத்தைச் சேர்ந்த மணமகன். வயது 38, தமிழக அரசில் உதவிப் பொறியாளராக வேலை. மாத வருமானம் ரூ. 3800/- விவாகரத்து ஆனவர். குழந்தைகள் இல்லை. அதே இனத்தில் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10593

* Coimbatore Telugu Brahmin boy, Bharadwaja, Kozhinjedu, December 1962, PUC, Rs. 2800/-, 170 cms, private employed seeks suitable alliance. Transferably employed preferred. No brothers. Father expired. Subsect no bar. Reply early with horoscope. Box No.10594

* Alliance invited from cultured Mudaliar family for Thuluva Vellala Mudaliar boy SSLC 28 years 6'.3" fair handsome star Astham Automobiles Dealer minimum income Rs. 3000/- tall, fair educated girl required. Box No.10595

* Alliance invited for Vadagalai, Srivatsam 31/D.M.E./1000/Bharani from brides employed in private concern in Madras. No horoscope. Simple marriage. Apply Box No.10596

* Alliance for Telugu Velnadu Bharadwaja, Brahmin employed handsome, slim boy B.E., Senior Mechanical Engineer 30/163/6,000/- from parents of qualified girls. Reply with horoscope and family details to Box No.10597

* Alliance for Kausika Brahacharanam, Aswathi, Kerala Iyer boy B.Com Section Officer in AG's Office Ranchi 33/178 cms/Rs. 3000/- from employed graduate girls Bank/LIC or Public Sector transferable/ employable at Ranchi, Bihar. Subsect acceptable. Box No.10598

* Alliance for Ashtasahasram boy Vathulam Revathi PUC 31/162/1800 employed in Aurangabad as accounts clerk. Vadamal, Brahacharanam, Vathima, welcome. Reply Box No.10599

* Iyer divorcee on mutual consent issueless Post-graduate age 34, high salary at Bangalore Ashtasahasram, Pourugasya Gothram, Uthrattadi no encumbrance requires domesticated girl. Subcaste horoscope no bar, no demand. Box No.10600

* Alliance invited from non-Bharadwaja, employed employed Iyer girl below 30 for Vadamal, Baradwaja boy, Swathi, 33, 162, B.Sc., Bank employed. Sevvai dosham in 7. Subsects acceptable. Box No.10601

* Alliance invited from educated transferable employed girls or interested in employment for Pune settled Tamil Iyer non-graduate boy (Kausika/ Thiruvonam/29/160/3000) employed in reputed concern. Reply with horoscope to Box No.10602

* Well placed unencumbered Iyer divorcee around 40 seeks graduate bride. Widows divorcees with children accepted. Reply Box No.10603

* Senguntha Mudaliar handsome Nationalised Bank employed boy from Salem 30/170/2700 seeks alliance from good looking girls of same caste middle class families. Correspond Box No.10604

* Wanted tall graduate girl for Vadamal Gargiya Krithugal 31/180/B.Com doing business, Bombay. Bharadwaja unacceptable. Contact Radhakanthan, 3/81 Badrivishal Kidwai Road, Wadala, Bombay - 400 031.

* Haritha, Brahacharanam, boy 25/170 Tamil Iyer settled in Mysore, Tiruvathiral, very fair, good looking, Engineering Diploma serving with his father's group of Industries as Technical Director, upper middle class, very respectable family seeks unemployed Science/Commerce degree, very fair, beautiful, homely girl well placed respectable family. Reply with horoscope details to "SIDVIN" house No. 78, 5th Main, Saraswathipuram, Mysore - 570 009.

* Vaniya Chettiyar for USA green card holder, M.E., Ph.D., 35/170 from professionally qualified/P.G brides, same community, early marriage. Reply full details with horoscope to 70 Thoppu St., Meenakshipuram, Nagercoil - 629 001.

* Saiva Vellalar businessman at Dubai, age 45 with 3 children seeks suitable bride from the same caste. Widow/divorcee without encumbrance can apply with details Deivanayagam, B-10, Neelkanth Vihar, Plot No. 28/29, Garodia Nagar, Ghatkopar (E), Bombay - 400 077. Tel No. 5125681.



* Alliance for Iyer boy Vadamal, Vadoola, Chithirai, 33/5'.8"/SSLC/1500, propertied, employed private company, Madras. Seeks employed/unemployed girls. Send family details/horoscopes to Box No.10605

★ ஆயிர வைசிய செட்டியார் (பேரி) வயது 35, உயரம் 165 செ.மீ., படிப்பு பி.காம். தெய்குண மகரிஷி கோத்ரம், மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம், சொந்த தொழில் மற்றும் சொந்த வீடு உள்ள பெங்களூர்வாசியான மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) குடும்பப் பாங்கான படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10606

★ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், அனுஷம் வயது 29 (B.Com) ICAI கோயம்புத்தூர். ரூ. 1000 + perks வாங்கும் மணமகனுக்கு, வேலையிலுள்ள பெண், குழந்தையில்லாத இளம் விதவை, Government employedம், தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10607

★ தஞ்சை சோழிய வெள்ளாளர் வயது 37, அசுவினி; பி.ஏ.பி.எல்., நல்ல வருமானமுள்ள, விவாகரத்து பெற்ற மணமகனுக்கு, படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத, நல்ல குடும்ப அமைப்புள்ள மணமகள் தேவை. No demand. Unencumbered widows may apply.. பெட்டி எண் : 10608

★ ஐயங்கார், ஆத்ரேய கோத்ரம், வயது 34, உயரம் 160 செ.மீ., மாதவருமானம் ரூ.3000/- தவிர எஸ்.எஸ்.ஐ (சிறு தொழில்) வைத்துள்ள பையனுக்கு, அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள பெண் (வரன்) தேவை. முகவரி : ஆர். லெஷ்மி நரசிம்மன், 153, டாக்டர் பெசண்ட் ரோடு, ஐஸ் ஹவுஸ், திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 006.

* Wanted suitable girl for Vadamal Iyer studied upto B.Com, aged 34 years height 6 feet well built, Kausika Gothram, star Revathi employed in Bombay. Drawing Rs. 3000/- per month having own house. Reply with horoscope. C/o. S. Krishnamurthy, 16, Savithri Nivas, Bhimani Street, Matunga (C.Rly) Bombay - 400 019.

★ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ், அவிட்டம் 160/30/3000, பி.ஏ. தனியார் கம்பெனியில் டில்லியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. Correspond : G. Nagasubramaniyan, 62, Sri Ayyappa Nagar, Chinmaya Nagar, Madras - 600 111.

★ வெள்ளாளர் 26/4000/சொந்தத் தொழில் புரியும் அழகிய மணமகனுக்கு பெண் தேவை. எல்லா விவரங்களுடன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். ஏ. கருணாநிதி, ஏ.கே.எஸ். சவுண்ட் சர்வீஸ், கடைவீதி, பொன்மலைப்பட்டி, திருச்சி - 620 004.

★ சென்னையில் சொந்த வீடும், சொந்தமாக தொழில் நடத்தி வரும் மலையாளி நாயர் வயது 29, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. மாத வருமானம் ரூ.4000/- முதல் 5000/- வரை உள்ள வரனுக்கு ஏற்ற படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10609

* Iyengar Vadagalai, Poorattadhi 36/166 Bank Officer, good looking seeks non-Sankruthi girls, graduates and above. Reply with horoscope to Box No.10610

★ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, அவிட்டம் 33/180, மத்திய அரசில் Class I Officer வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10611

* For Iyer Vadama boy 37, Bharani Kanva Gothram, PUC, 5'.5" employed in TVS Group, Madras as accounts officer Rs. 2900/-. Suitable alliance invited from Iyer educated and decently employed girls not more than 32 with height between 5' and 5'.3", Vadama/Brahacharanam only, with good family background. Box No.10612

★ சௌராஷ்ட்ரா வகுப்பு பம்பாயில் பணிபுரியும் வரனுக்கு DME, BA/Sales Engineer/28/174/Rs.4500/- அதே ஜாதியை சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10613

★ மாதம் ரூ.3500/- நிரந்தர வருமானம், 29 வயது, 5¼'' உயரம் உள்ள மணமகனுக்கு முத்தரையர், முத்தராஜா வகுப்பில் உள்ள அரசாங்க உத்தியோகத்திற்கு படித்த பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10614

★ இந்து, படையாச்சி, செவ்வாய் தோஷம், வயது 31, மாநிறம், DME, உயரம் 5½', மாத வருமானம் ரூ.5000/- உள்ள மணமகனுக்கு (சேலம்), அழகான, படித்த, வயது 26 க்குள் உள்ள, செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10615

* Alliance invited from beautiful, decently employed graduate girls for handsome 28/161/5'/DEE., Service Engineer/Multi National Company/4300 + perks. Iyer/Vadamal/Uthiram/Agasya. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No.10616

* Kammavar Naidu 28/3000/Central Government seeks suitable broad-minded employed bride. Widows also will be considered. No dowry. Simple marriage. Please write full details to Box No.10617

* Well to do Kerala Kausika Brahacharanam Iyer parents invite alliance for handsome son M.S. (Mechanical) 27/175 employed USA from girls 22/24 having admission or studying USA. Horoscope details to Box No.10618

* Non-Athreya graduate bride horoscope invited for Vadamal Boy 32/170 cms sal. 3500/- employed as representative in Pharmaceutical Firm. Apply Box No. 10619

* Wanted non Moudgalya Gothram graduate or post graduate with fair and tall Iyengar girls between 19 to 22 years for Vadagalai Iyengar boy B.Tech., well employed at Madras. Age 25/180. Details to contact : Sri. M.K. Sundaram Iyengar, No. 97, Bazaar Road, Mylapore, Madras - 600 004.

* Alliance invited from parents of Non-Bharadwaja Telugu Mulakanadu Brahmin Girls below 27 years preferably employed either State or Central Government or Bank for Telugu Mulakanadu Brahmin Boy 29/6 feet/4000/- Class II Officer in Planning Commission Government of India - Madras. Subsects no bar. Apply with horoscope to Box No. 10620.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை - 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

மணமகன் தேவை

★ தந்தை முதலியார், தாய் நாயுடு, 19 வயதுடைய, 5 அடி உயரமுள்ள மாநிறமான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, தனியார், அரசு துறையில் நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. பெண்ணுக்கு தையல், சமையல், வீட்டு வேலைகள் தெரியும். படிப்பு 10 வது. பெட்டி எண் : 21627

★ வடமாள் கௌசிக கோத்ரம் நடுத்தரக் குடும்பம், மூல நக்ஷத்திரம், உயரம் 159 செ.மீ. SSLC, Indian Music TTC Course முடித்த, 26 வயதான, நல்ல தோற்றமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, நல்ல தோற்றமும், நிரந்தர வேலையும் உள்ள பொருத்தமான வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21628

★ ஐயர், கௌண்டன்ய - அஸ்வினி 10 வது படித்த, தையல்கலை தெரிந்த - காது மந்தம் ...வழின் வைத்துள்ள பெண்ணிற்கு, வயது ../உயரம் 150 செ.மீ., காது மந்தத்தை குறையாக கருதாத வரன் தேவை. எளிய தி ரு ம ண ம். பெட்டி எண் : 21629

* Alliance Invited from Reddiar or Mukulathore grooms for homely girl 22/155/BE., unemployed, good family (father Mukulathore, Mother Reddiar). Intercaste alliances will also be considered. Write with horoscope to Box No.21630

★ ஆத்திரேய கோத்திரம், ஹஸ்தம் திருநெல்வேலி வாத்திமாள் வயது 27, உயரம் 170 செ.மீ. உடைய +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசு வேலையிலோ அல்லது தனியார் கம்பெனியிலோ நல்ல நிலைமையில் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. குடும்பம் பற்றிய விவரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21631



★ விஸ்வாமித்ர ஸ்மார்த்த தேசஸ்தா மராத்தி ப்ராமணாள் உத்திரட்டாதி, +2 டைப் ரைட்டிங், Diploma in Medical Laboratory Technology. சிவப்பு நிறம் 5' உயரம், 16.10.1967 ல் பிறந்த உடலில் வெண்மை நிறத்தழும்புகள் உள்ள மணமகளுக்கு வேலையிலுள்ள, பரந்தமனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. ப்ராமணர்களில் யாராயினும் சம்மதம். வேலை குடும்ப விவரங்களையும் ஜாதகமிருந்தால், எ ழு தி ய னு ப் ப வு ம். பெண் குடும்ப வேலைகளில் தே ர் ச் சி. பெட்டி எண் : 21632

★ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்ரம், ஸ்வாதி 24/5'.4''/பி.எஸ்ஸி (கணிதம்) தட்டெழுத்து ஹையர் தமிழ், ஆங்கிலத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற தெய்வ பக்தியும், நல்ல பண்பும் உள்ள குடும்ப வேலைகள் நன்கு தெரிந்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையுள்ள 30 வயதிற்குள் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21633

★ செவ்வாய் தோஷமுள்ள அகமுடைய முதலியார், பெண்ணிற்கு (வயது 21, மாநிறம், உயரம் 5'.3'', பி.ஏ., ஆங்கிலம், தமிழ் ஹையர் தட்டெழுத்து, சுருக்கெழுத்து) அதே வகுப்பை சேர்ந்த வருமானம் உள்ள தகுதி வாய்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21634

★ கௌசிக கோத்ரம் வடமாள் பூரட்டாதி வயது 32, உயரம் 5'.3'', நல்ல நிறம். PUC typing senior பாஸ் செய்துள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த வேலையுள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணிற்கு ஜாதகத்தில் எட்டில் செவ்வாய். பெட்டி எண் : 21635

★ கௌதம கோத்ரம், அவிட்டம், 25 வயது, தெலுங்கு வெலநாடு, +2 பாஸ், அழகான குடும்பப்பாங்கான, 5'.3'', பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண் : 21636

★ 23 வயது அகமுடையார் (தஞ்சாவூர் பகுதியை சேர்ந்த) ரெயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் பி.காம் படித்த சமீபத்தில் தந்தையை இழந்த ஓரளவு வசதியான நல்ல கௌரவமான பண்பான குடும்பத்தை சேர்ந்த பெண்ணுக்கு BE/Bank Officer மற்றும் State and Central Government ல் நல்ல நிலையில் உள்ள பண்பான, நல்ல குணம், பழக்க வழக்கம் உள்ள கௌரவ

மான குடும்பத்தை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் முழு விரிவான விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21637

★ இந்து நாடார் வயது 23/5 அடி. B.E.(Electrical & Electronics) கண்ணாடி அணியும், வேலைக்கு செல்லவிருக்கின்ற, மிக ஏழ்மையான மதுரையில் வசிக்கும் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21638

★ 23/5'.2'', DCE, Type, Hindi ஆகிய அனைத்தும் முடித்து, தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் Draughts woman ஆக வேலை பார்க்கும் உடையார்/வன்னார் கலப்பின பெற்றோரின் பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையும், நிரந்தர பணியில் உள்ள வரன் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். முழுவிவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21639

★ வடமாள், கர்க்க கோத்ரம், பூரம், 29 வயது, பி.யு.சி. படித்து வேலையில் இல்லாத குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. டிகிரி, டிப்ளமா படித்து வேலை அல்லது நல்ல பிஸினஸ் செய்யும் நல்ல குணம், சாந்தகபாவம், பரந்த மனப்பான்மையும் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21640

★ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை, B.Sc., B.Ed., படித்த 27 வயதான, செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகளுக்கு, அதே இனத்தை சேர்ந்த அரசாங்க அல்லது நிரந்தரமான நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21641

★ பாரத்வாஜம், பூசம், 25, 162 செ.மீ. பி.காம்., டைப்ரைட்டிங் சுருக்கெழுத்து லோயர், வேலைக்குப் போக ஆர்வமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல அரசு/மத்திய அரசு, வங்கி, கம்பெனிகளில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் : 21642

★ மராத்தி - ஸ்மார்த்த, தேசிஸ்தா, பிராமணர் காச்யப கோத்ரம், பூசம் நட்சத்திரம், 33 வயது - 5'.3'' உயரமுள்ள பட்டதாரி சென்னை தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் (நிரந்தரமான வேலை) பெண்ணுக்கு நல்ல படித்த வங்கி/அரசாங்க/நல்ல தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21643

★ தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அழகிய சிவப்பு நிற இந்து நாடார் பட்டதாரி 21 வயது பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் வரதட்சணை, சீர் எதிர்பார்க்காத சுய தொழில்/வியாபாரம்/உத்தியோகம் பார்க்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகம், இதர விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21644

* Wanted broad-minded well qualified and settled non-Koundinya Brahmin groom below 35 years, for 28 yrs divorcee without encumbrance, professionally qualified officer in G.I.C., widower/divorcee without encumbrance acceptable. Box No.21645

* Professional/Professor/BE., ME grooms below 39, for Tamil Brahmin girl, Garga, Poosam, 31/ACA - ACS/4000. Write with horoscope to Box No.21646

* Wanted Sourashtra boy aged about 33 years professionally qualified and well settled in service for Sourashtra girl B.A., C.A.I.I.B., fair handsome talented in Bank service at Madras. Reply with horoscope, bio-data, Box No.21647

* Alliance invited for fair Tamil Iyer girl 36, Vadamal/Kaundinya Gothram, Swathi, B,Sc., employed in Insurance at Bombay from graduate boys. Box No.21648

* Alliance invited from Iyengar (VG/TG) boys for very fair, slim Vadagalai girl 33/M.A. (Eng) B.Ed./5'.5" residing at Madras. Star Barani, Kousika Gothram. Reply with horoscope to Box No.21649

* Alliance invited for fair and good looking highly qualified Mudaliar bride. Respected family, propertied, 26 yrs. boys around 30, well settled with family reputation. Write for immediate marriage. Doctors/Engineers preferable. Other caste also apply. Box No.21650

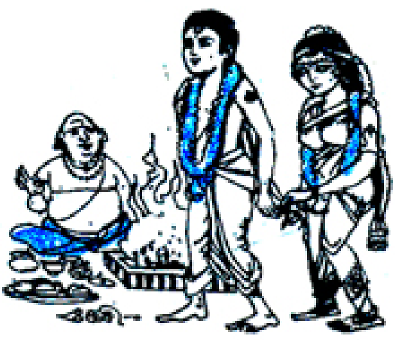
* Alliance from decently employed Iyer graduate groom upto 29 years for Vadama Bharadwaja graduate girl, 23/155 cms wheatish, Kirtigai, domestically trained, unemployed/willing to work. Reply Box No.21651

* Alliance invited from well qualified Iyer boys below 31 for Poona based Post-graduate smart, working girl Vadamal Bharadwaj Ayilyam 24/152/2250. Subsects no bar. Apply with horoscope to Box No.21652

* Alliance for Vadagalai Kousikam, Pooradam B.Com., shorthand higher 30/157 beautiful girl. Willing to work if desired. Thengalai also welcome. Reply Box No.21653

* Alliance for Madras based fair, slim Tamilian Vadama Iyer bride Doctorate, Central Gazeted Scientist, Revathi 35/156/4200. Subsect no bar. Reply full details to Box No.21654

* Attractive bride, employed as Bank Officer, studying CAIIB/M.Sc./27/Rs. 4400/-, father Naidu, mother Tamil Iyer, invites alliance from well settled and well educated vegetarian grooms. Brahmins preferred. Box No.21655



* Saiva Pillai, Uthirattadhi, suddha jatakam 26/165/2750, seeks grooms working in Govt/Public Sector, decent marriage. Apply Box No.21656

* Alliance invited from well educated and placed Madras based boys for a Kausiga girl, fair, tall, slim, intelligent, Mirugaseersham 30/160/M.Com., B.Ed./PGT/Rs. 3000/-. Southern Railways, Madras. Box No.21657

★ வடமாள் கௌசிக கோத்திரம் திருவாதிரை நக்ஷத்திரம் வயது 25, உயரம் 5'.5'' H.S.C. தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் எல்லா விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21658

★ வன்னியர், 26/165 செ.மீ./பூரட்டாதி நட்சத்திரம் B.Com (M.Com) தனியார் ஆங்கில பள்ளியில் ஆசிரியர் பணிபுரியும் நல்ல அழகான சிகப்பு நிற பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் 32 வயதுக்குள் இரயில்வே, பாங்கு, என்ஜினியர், ஏர்லைன்ஸ் இவை போன்றவைகளில் வேலை செய்யும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21659

* Alliance invited for fair good working Vadama Iyer girl Haritha Gothram, Kettai star 23 yrs/163 cms studied upto S.S.C. working in private firm partial hearing using hearing aid from respectable broad-minded family boy employed in good company/decent position. Interested parties send horoscope with details to P.S.S. Mani, 24, Krishna Niwas, Gavathan Road, No. 3, Chembur, Bombay - 400 071.

* Good young looking steno/36/5'.2.5''/750, father Vaishnava Chetty, Mother Balija Naidu, wanted bride groom below 43 years from Madras. Caste/religion no bar. Broad-minded person who can marry her without expecting dowry, jewels and things; Contact : Mr.&Mrs. A.V. Numberumal Chetty, 11-A, Chinnaswamy Raja Street, Agaram, Madras - 600 082. Early simple marriage desirable.

★ ஸ்ரீவத்ஸ/வடகலை/திருத்திகை/27/பி. ஏ/ டைப் ரைட்டிங், ஷார்ட் ஹேண்ட், தமிழ், இங்கிலீஷ் ஹையர் கிரேடு படித்த, நல்ல தெய்வ பக்தியுள்ள, வைஷ்ணவ சம்பிரதாய பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையில் உள்ள, வசதியுள்ள வரன் தேவை. தென்கலையும் ச ம் ம த ம். V. ஸம்பத் குமார், 17, பாபு ராஜேந்திர பிரசாத், இரண்டாவது தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

* Alliance for Kousika Vadama unemployed graduate Girl 40 5 feet, fair complexion. Reply with details to Box No. 21660.

★ ஹிந்து, துளுவ வேளாளர், அனுஷ நட்சத்திரம், விருச்சிக ராசி, வயது 26, படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி., குடும்பப்பாங்கான மாநிறமான அழகான பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21661

★ வயது 19 முதல் 23 வரை, பல்வேறு தகுதிகள் கொண்ட சமூக நலத்துறை அமைப்பிலுள்ள பெண்களுக்கு, பண்பான, உத்தியோகத்திலுள்ள, சாதி வேறுபாட்டில் நாட்டமில்லாத, பரந்த உள்ளம் கொண்ட மணமகன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 21662

* Alliance invited from well placed non-Srivatsa Iyengar grooms, for very fair, tall, graduate, ICWAI (Final) Tengalai Poorattadhi girl. 23/164/2400 S.Rly., Madras. Vadagalai acceptable. Decent early marriage. Box No.21663

* Alliance invited from Sourashtra bridegroom broad-minded working graduate in Cetral/State Govt. service below 38 years for Sourashtra bride working in Central Govt. service drawing pay Rs. 2000/-/age 33/153 cms. For further details contact Box No.21664

★ அய்யர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், ஆயில்யம் 3 ஆம் பாதம், 21/5 அடி உயரம், +2 படித்த தெய்வபக்தியும் நல்ல பண்பும், குடும்ப வேலைகள் நன்கு தெரிந்த வேலையில் இல்லாத, மாநிறமான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள, 30 வயதுக்குள் வரன் தேவை. இந்திய வடகிழக்குப் பகுதி ஜாதகங்கள் பொதுவாக வரவேற்கப்படுகின்றன. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21665

மணமகன் மணமகள் தேவை

* Alliance invited for Tamil Iyer boy Srivatsa Gothram, 27, Telephones technician, in Bombay from employed girls settled in Bombay Central Govt/Govt. undertaking. Prepared for mutual alliance of sister 19, Plus 2, typewriting. Box No.30050

* Mutual/separate alliances invited (1) From employed/unemployed Girls for Vadama Kousika Bachelor S.S.L.C. 41/5'.6''/2600/- Assistant Government job, Madras. Marriage before June 1992 desirable and (2) From decently employed Bridegroom for his sister B. A./5'.5''/unemployed age 34, fair, goodlooking, domestically well trained, Star 'Visakam - 3rd Padam' Thula Rasi. Decent marriage before June 1992 assured. Reply with horoscope, Bio-data and family details to Box No. 30051.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்..
முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2344145; சர்க்குலேஷன் மானேஜர் : 2344190; விளம்பரம் - சந்தா : 2344157; டைரக்டர் : 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் ரூ. 500/-.
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-.

மங்கையர் மலர்



நாமே தெரிந்து கொள்ளலாமே!

— இணைப்பு

நம் வீடுகளில் இப்போதெல்லாம் மின்சார சாதனங்கள் அல்லது தொழில்நுட்பச் சாதனங்கள் அதிகமாகி விட்டன. மிக்ஸி, காஸ் ஸ்டவ் போன்றவை நம் வேலைகளை எளிதாக்கியுள்ளன. ஆனால் இவையெல்லாம் வேலை செய்யும் வரைதான் எளிது... ரிப்பேராகி விட்டாலோ போச்சு... காலை அவசரத்தில் மிக்ஸி ஓடவில்லையென்றால் நாம் ஓட வேண்டியதுதான்.

நாமே தெரிந்து கொள்ளலாமே!

ரிப்பேர் செய்ய கொடுக்கும் பணமும் அதிகமாக உள்ளது. அல்லது நாம் அப்படி நினைத்துக் கொள்கிறோம்.

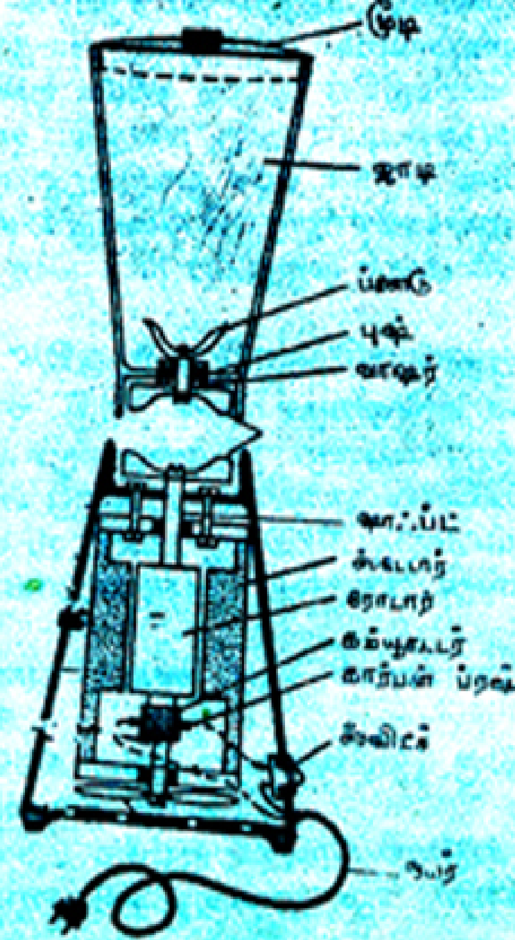
நம் வீட்டுச் சாதன ரிப்பேர்களில் நம்மால் முடிந்தவற்றை நாமே செய்து விடலாமே! அல்லது என்ன ரிப்பேர், அதற்கு எவ்வளவு செலவாகும் என்பதையாவது தெரிந்து கொள்ளலாமே!

மிக்ஸி

மிக்ஸியைப் பொருத்தமட்டில் ஜாடி, மூடி, பிளேடுகள் போன்ற பகுதிகள் எவை என்பதைப் பற்றி எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்கும். வாஷர், கப்ளிங் ஷாஃப்ட், கார்பன் பிரஷ், கம்யூடேட்டர் ஆகிய வேறு சில முக்கிய பகுதிகள் மிக்ஸியின் எங்கே அமைந்திருக்கின்றன என்பதைப் படத்தில் பாருங்கள்.

"எங்கள் வீட்டு மிக்ஸி வேலை செய்வதில்லை"

மிக்ஸி வேலை செய்யவில்லை என்றால் அதற்கு இதுதான் காரணம்



என்று உடனே குறிப்பிட்டுச் சொல்லி விட முடியாது, என்றாலும் பெரும்பாலும் கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின் காரணமாகத்தான் மிக்ஸி வேலை செய்யாமல் போகிறது.

1. மிக்ஸியிலிருந்து பிளக் பாயிண்டிற்குச் செல்லும் ஒயர் சீராக இல்லாமல் இருப்பது.

இந்தக் குறையைப் போக்க அந்த ஒயரை மாற்றியாக வேண்டி யிருக்கும்.

2. தேய்ந்து போன கார்பன் பிரஷ் கூட மிக்ஸி நின்று போகக் காரணமாக அமையலாம். ஸ்விட்சிலிருந்து மின்சாரம் நேரடியாகச் செல் வது மிக்ஸியில் உள்ள இரண்டு கார்பன் பிரஷ்களுக்குத்தான்.

3. ஒயரின் லூஸ் கனெக்ஷன் கூட மிக்ஸியை வேலை செய்ய விடா மல் தடுத்திருக்கலாம். இந்த லூஸ் கனெக்ஷன் என்பது மிக்ஸியின் ஸ்விட்ச் பகுதியின் அருகிலோ, பிளக் முனையிலோ நேர்ந்திருக்கக் கூடும்.

4. மிக்ஸியின் மோட்டார் பகுதியில் உள்ள முக்கிய பாகங்களில் ஸ்டேட்டார், ரோட்டார் ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்கவை. இவற்றில் மிக்ஸி யின் ஜாடி பகுதியில் பிளேடுகள் சுற்ற உதவும் வகையில் மிக்ஸியின் கீழ்ப்பாகத்தில் சுற்றும் பகுதியை 'ரோட்டார்' என்பார்கள். உள்ளுக்குள் ரோட்டார் சுற்றினாலும் சுற்றக் கூடாத பகுதிகளை நிலையாக வைத் திருக்க உதவும் பகுதியை 'ஸ்டேட்டார்' என்பார்கள். இந்த இரண்டு பாகங்களில் பழுது ஏற்பட்டால் மிக்ஸி வேலை செய்ய முரண்டு பிடிக்கும்.

குறிப்பிட்ட இந்த இரண்டு பகுதிகளிலும் பழுது ஏற்பட்டால் அவற்றை மாற்ற வேண்டித்தான் இருக்கும். 'அட்ஜெஸ்ட்' செய்து மிக்ஸியை ஓட்டினால் அதிக நாட்கள் தாக்குப்பிடிக்க முடியாது.

"மிக்ஸியைத் தொடவே பயமாக இருக்கிறது. பின்னே என்னவாம் ஸ்விட்சை ஆன் செய்தாலே நெருப்புப் பொறி பறக்கிறதே. போதாக் குறைக்கு புகை வேறு வருகிறது"

நெருப்பில்லாமல் புகையுமா? அந்த நெருப்புக்குக் காரணம் மோட் டார் பகுதியில் உள்ள குறைபாடாகவோ, மின்சார பகுதியில் ஏற்பட்ட ஷார்ட் சர்க்யூட்டாகவோ, எக்கச்சக்கமாக சுற்றியதில் எரிந்து போன கார்பன் ஹோல்டராகவோ இருக்கக்கூடும். எந்தப் பகுதியில் குறை பாடோ அதை அறிந்து சரிசெய்ய வேண்டும்.

"என் வீட்டு மிக்ஸியைப் போட்டால் அந்த விஷயம் நாலு



விடுகளுக்குத் தெரிந்து விடுகிறது.''

அதிக சத்தம் போடும் உங்கள் மிக்ஸியின் 'வாயாடித்தனத்தை' அடக்குவதற்கு முன் அந்தச் சத்தத்தின் பின்னணியைத் தெரிந்து கொள் ளுங்கள்.

பிளேடின் நேர் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள ஷாப்டில் தூசி சேர்ந்து அது சத்தத்திற்குக் காரணமாக அமையலாம். அந்தப் பகுதியைச் சுத்தம் செய்து மாட்டி விட்டால் தீர்ந்தது பிரச்னை.

பிளேடு உட்காரும் புஷ் தேய்ந்து இருந்தாலும் சத்தம் வரும். அந்தப் பகுதியை மாற்றினால் மிக்ஸி அமைதியாக இயங்கும்.

மிக்ஸியை சம தளத்தில் வைத்து இயக்காவிட்டால் கூட ஓசை வரக்கூடும்.

'எனக்கு சர்வீஸிங் தேவை' என்று மிக்ஸி கூறும் சங்கேத மொழி யாகக் கூட அது இருக்கலாம்.

"மிக்ஸி மெதுவாகச் சுற்றுகிறது."

இதற்கு இரண்டு முக்கியமான காரணங்கள் உண்டு. ஏற்கெனவே நாம் குறிப்பிட்ட ஸ்டேடார் மற்றும் ரோட்டார் பகுதிகளில் குறைபாடு ஏற்படுவதும் ஒரு காரணம். இதற்கு இந்தப் பகுதிகளை மாற்ற வேண்டிய அவசியம் வரலாம்.

உள்ளுக்குள் தூசி சேர்ந்திருந்தாலும் மிக்ஸி மெதுவாக சுற்றக்கூடும். அந்தப் பகுதியைச் சுத்தம் செய்வதுதான் சிம்பிளான தீர்வு.

"மிக்ஸியின் ஜாடிப் பகுதி மட்டும் ஓசை எழுப்புகிறது."

ஜாடிக்கும் அது மிக்ஸியின் பொருந்தும் இடத்திற்கும் நடுவே இடைவெளி ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று அர்த்தம். பொருத்தமான பசை (அட்ஹெசிவ்)யின் உதவியுடன் ஒட்டவும்.

"பிளேடு சிக்கிக் கொண்டு இயங்காமல் நின்று விடுகிறது."

வேறொன்றுமில்லை. தூசி சேர்ந்திருப்பதுதான் காரணம். தூசியை நீக்கினால் பிரச்னையும் தீர்ந்து விடும்.

"ஜாடி ஒழுகுகிறது"

பிளேடுகளின் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள புஷ் அல்லது ஷாப்ட் ஆகிய பகுதிகள் தேய்ந்திருக்கின்றன என்று பொருள். தேய்ந்து போன பாகத்தை மாற்ற வேண்டியதுதான்.

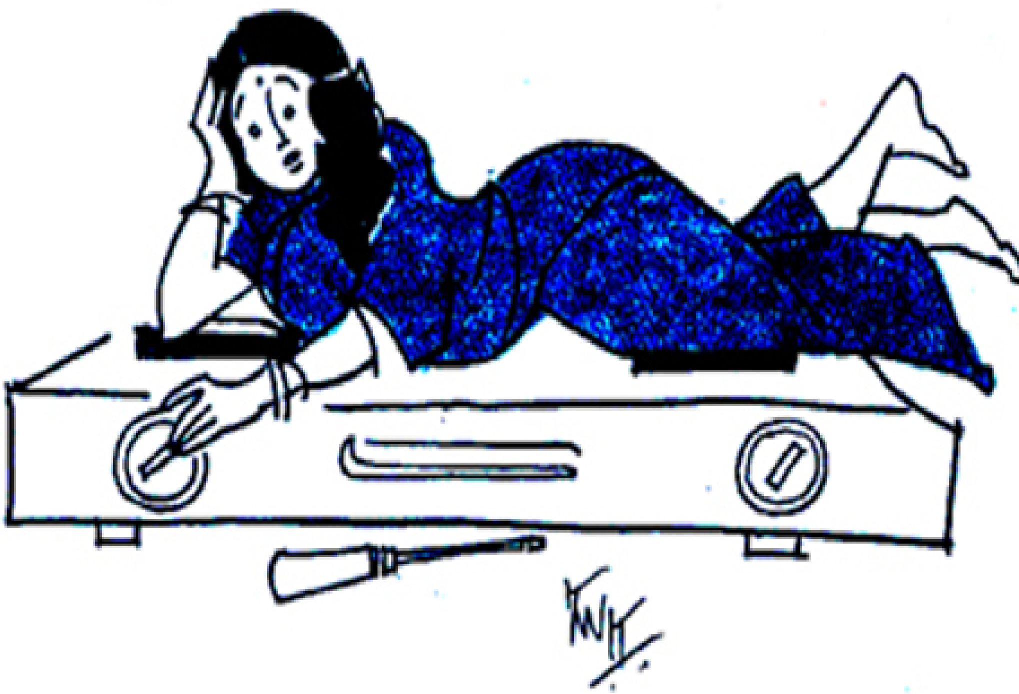
மிக்ஸி பாகங்களின் தற்போதைய விலை

கார்பன் பிரஷ் (இரண்டு)	ரூ. 8/-
ஸ்விட்ச்	ரூ. 25/-
ஆர்மேச்சர் (ஸ்டேட்டர், ரோட்டார் இரண்டும் இணைந்த பகுதி)	ரூ. 125/-
புஷ்	ரூ. 25/-
ஷாப்ட் -	ரூ. 20/-
ஜாடியின் உடல் பகுதி	ரூ. 150/-
ஜாடியின் மூடி	ரூ. 15/-
ஒயர் (CORD)	ரூ. 25/-

கேஸ் ஸ்டவ்

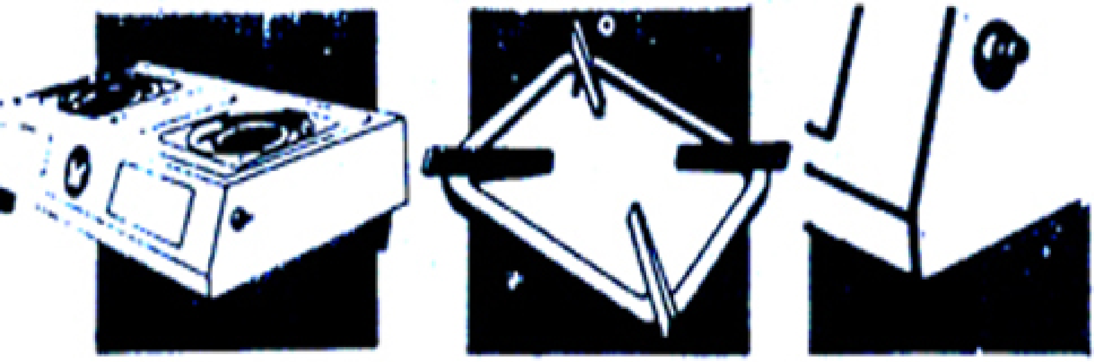
மிகவும் கவனமாக, விஷயம் தெரிந்தவர்கள் மட்டுமே கையாள வேண்டிய ரிப்பேர் வேலை கேஸ் ஸ்டவ் சம்பந்தமானவை.

சில கேஸ் ஸ்டவ்களில் 'சிம்'மில் வைத்தாலே ஜ்வாலை அணைந்து விடும். பர்னர் மிக்ஸிங் ட்யூபுடன் இணையும் இடத்தில் உள்ள சிறு



துவாரங்கள் தடைபட்டால் இப்படி நடக்கலாம். அதே போல் பர்னரில் உள்ள துவாரங்கள் சுத்தமாக இல்லாவிட்டாலும் சிம்மில் வைத்தால் அணைந்து விடும். சரியானபடி சுத்தம் செய்தால் இந்தக் குறை நீங்கி விடும்.

நீலமான ஜ்வாலைக்குப் பதிலாக மஞ்சள் நிற ஜ்வாலை சில கேஸ் ஸ்டவ்களில் காணப்படும். கேஸ் காக் (GAS-COCK) சரியான கோணத்தில் அமையாமல் இருந்தால் இந்தக் குறை நேரும். எனவே அதைச்

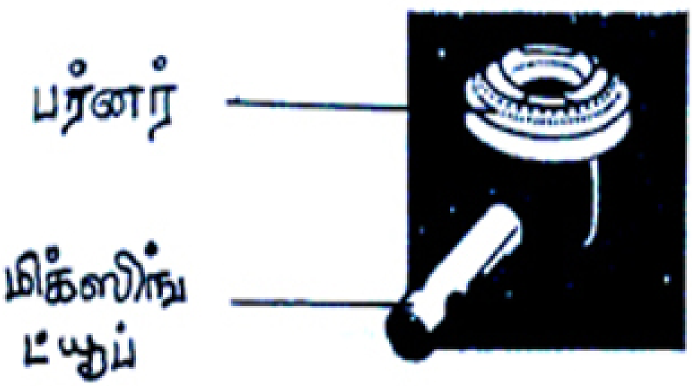


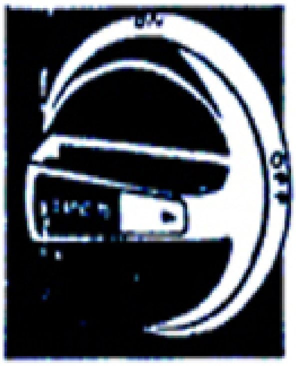
சரியான கோணத்தில் அமைக்க வேண்டும். ஜெட் பகுதியில் உள்ள துவாரத்தின் அளவு பெரியதாக இருந்தாலும் ஜ்வாலை மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். ஜெட் பகுதியை மாற்றுவது அப்போது அவசியமாகி விடும். பர்னர் அல்லது மிக்ஸிங் ட்யூபில் தூசி அடைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் இந்தக் குறை நேரலாம். அழுக்குகளை நீக்க வேண்டிய தேவை அப்போது ஏற்படுகிறது.

சில சமயம் விபரீதமாக, பர்னரில் மட்டுமல்லாமல் 'ஆன்' செய்ய பயன்படும் ஸ்விட்சின் அருகே கூட ஜ்வாலை தெரியக்கூடும். இதை BACK-FIRE என்பார்கள். ஸ்விட்சிலிருந்து பர்னருக்குச் செல்லும் ஸ்பிரிங் தவறான திசைக்கு திரும்பி இருந்தாலோ, அந்தப் பகுதியில் உள்ள நிட்டிங் பின் (KNITTING-PIN) அதிகமாக இறுக்கப்பட்டிருந் தாலோ இந்த நிலை நேரலாம். குறிப்பிட்ட பகுதியை மாற்று வது மற்றும் க்ரீஸ் செய்வது ஆகியவற்றின் மூலம் இதைத் தடுக்கலாம்.

கேஸ் ஸ்டவ்வைப் பயன்படுத்தும் போது நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய வேறு சில விஷயங்கள் :

* பர்னரில் உள்ள அழுக்குகளை நீக்குகிறேன் பேர்வழி என்று



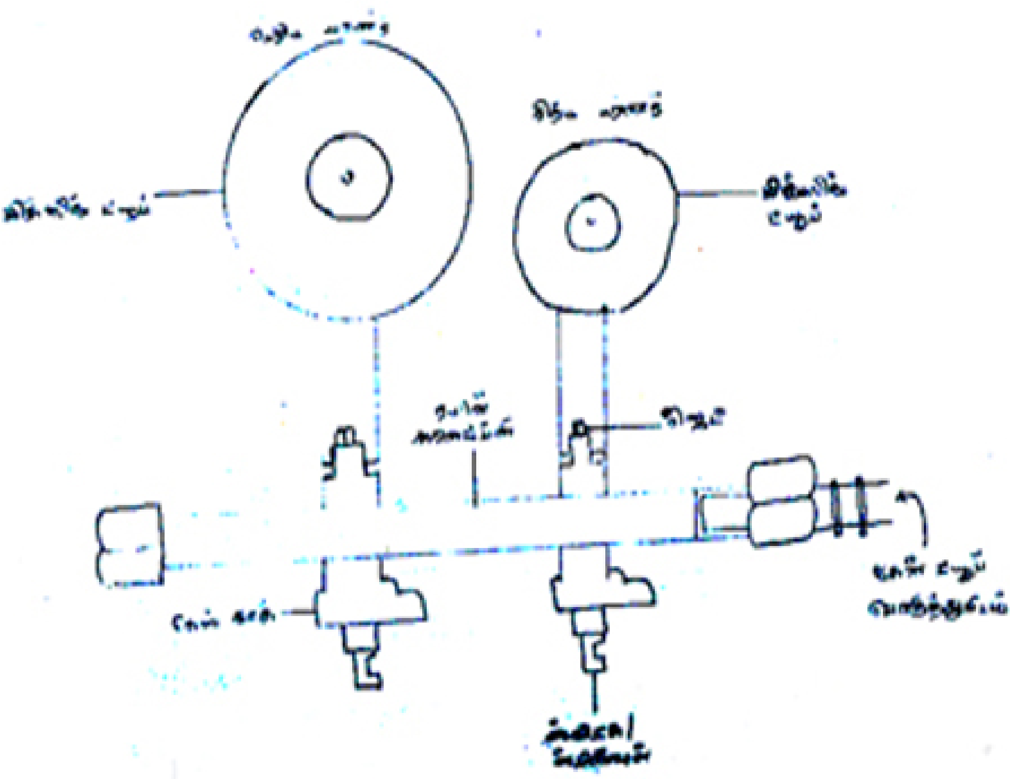


குண்டுசிகளால் பர்னரின் துளைகளைக் குத்த வேண்டாம். ஏனென்றால் பர்னரில் உள்ள ஒவ்வொரு துளையிலிருந்தும் ஒரு குறிப்பிட்ட கோணத்தில் ஜ்வாலை எழுமாறு அது வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. குண்டுசியினால் குத்தினால் இந்தக் கோணம் மாறும் அபாயம் உண்டு.

★ பின்னே எப்படி பர்னரைச் சுத்தம் செய்வது என்கிறீர்களா? சிறிது நேரம் மண்ணெண்ணையில் ஊறவைத்து விட்டு நைலான் பிரஷ் கொண்டு லேசாக பர்னரை சுத்தம் செய்வதுதான் சரியான முறை.

★ ஜெட் பகுதியையும் குத்திப் பெரிதாக்கி விட வேண்டாம். அப்படிச் செய்தால் 'சிம்'மில் வைத்தால் கூட ஜ்வாலை பெரிதாக எரிய வாய்ப்பு உண்டு.

★ கேஸ் லீக் ஆகிறது என்றால் அது ரெகுலேட்டரில் ஏற்பட்டுள்ள பழுதின் காரணமாக இருக்கலாம் அல்லது தேய்ந்து போன கேஸ் காக் பகுதியாலும் இருக்கலாம். அப்போது அந்தப் பகுதியை மாற்ற வேண்டி இருக்கும்.



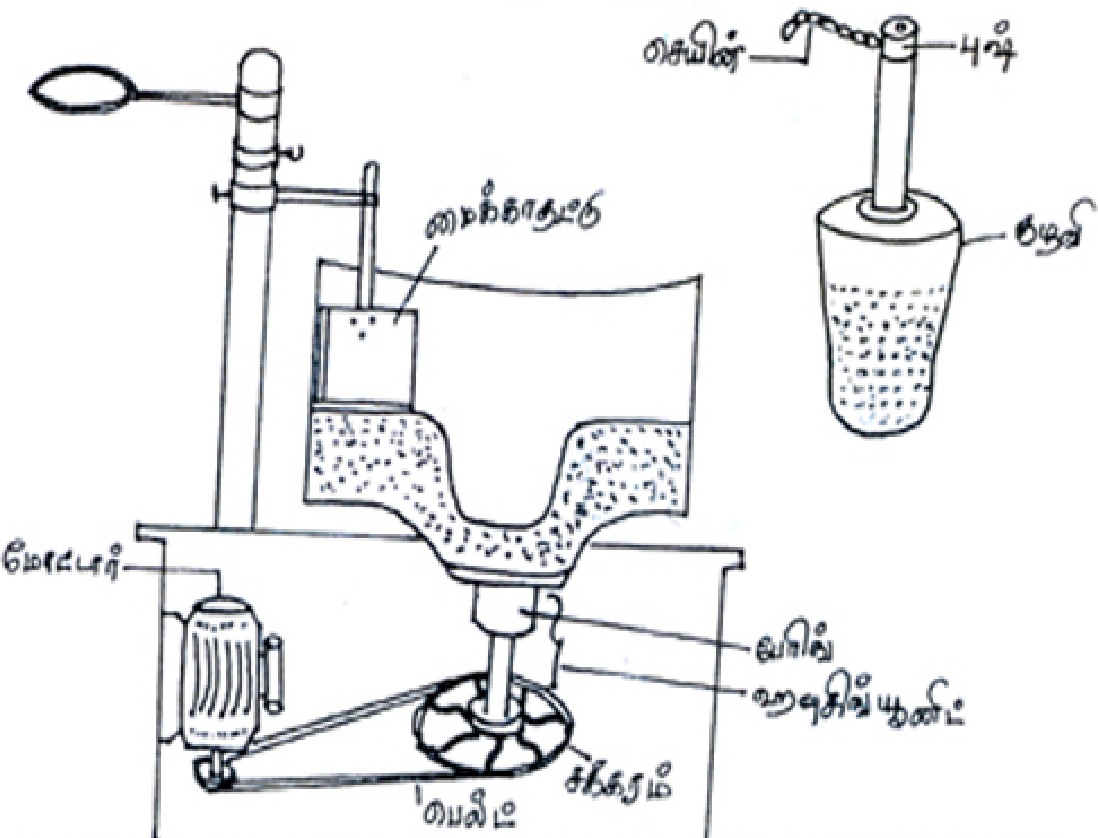


★ சிலிண்டரில் இருந்து ட்யூபுக்கு கேஸை அனுப்ப நாம் திருகும் பகுதியின் (TAP) அருகே உள்ள பகுதியில் க்ரீஸ் குறைந்து போய் அதனால் கேஸ் லீக்கானால் இன்னொரு கோட்டிங் க்ரீஸ் கொடுக்க வேண்டியதுதான்.

கேஸ் ஸ்டவ் பாகங்களின் தற்போதைய விலைப் பட்டியல்

பர்னர் செட் (சிறியது)	ரூ. 100/-
பர்னர் செட் (பெரியது)	ரூ. 125/-
ஸ்விட்ச் (KNOB)	ரூ. 8/-
காக் - அசெம்பிளி	ரூ. 80/-
நிட்டிங் ஸ்குரு -	ரூ. 10/-
பர்னர்களை இணைக்கும் குழாய் - (RAIL FULL SET)	ரூ. 400/-

தகவல் உதவி : திரு. கே. ராஜேந்திரன்,
பட்டர்ஃப்ளை ஹோம் அப்ளையன்ஸ்



கிரைண்டர்

கிரைண்டர் சரியாகச் சுற்றுவதில்லையா?

குழவியின் கைப்பிடியின் மேல் பாகத்தில் உள்ளது பேரிங் (இணைக்கும் பாகம்). இதிலுள்ள க்ரீஸ் நெகிழ்ந்து விடுவதாலோ அல்லது இந்த பேரிங் தேய்ந்து விடுவதாலோ குழவி சுற்றுவது தடைப் படக்கூடும். முன்பெல்லாம் பேரிங் வைக்கப்பட்ட கைப்பிடிகளில் க்ரீஸ் போடுவதற்கென்றே தனியாக ஒரு திறப்பு இருக்கும். இப்போது அப்படி ஏனோ வருவதில்லை.

இப்போது பேரிங்குகளுக்குப் பதிலாக 'புஷ்'களைப் பொருத்தி விடுகிறார்கள். டெஃப்லானில் செய்யப்பட்ட 'புஷ்'ஷின் விலை ஐந்து ரூபாய். சாலிட் புஷ் என்பது நிரந்தரமானது. இதன் விலை 25 ரூபாய்.

மாவை அலம்பி விடும் போது

புஷ் அல்லது பேரிங்கில் தண்ணீர் செல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அரைத்து முடித்த பிறகு குழவியை நிற்க வைத்து மாவு பட்ட பகுதியை மட்டும் கழுவ வேண்டும். குழவியின் கைப்பிடி மற்றும்

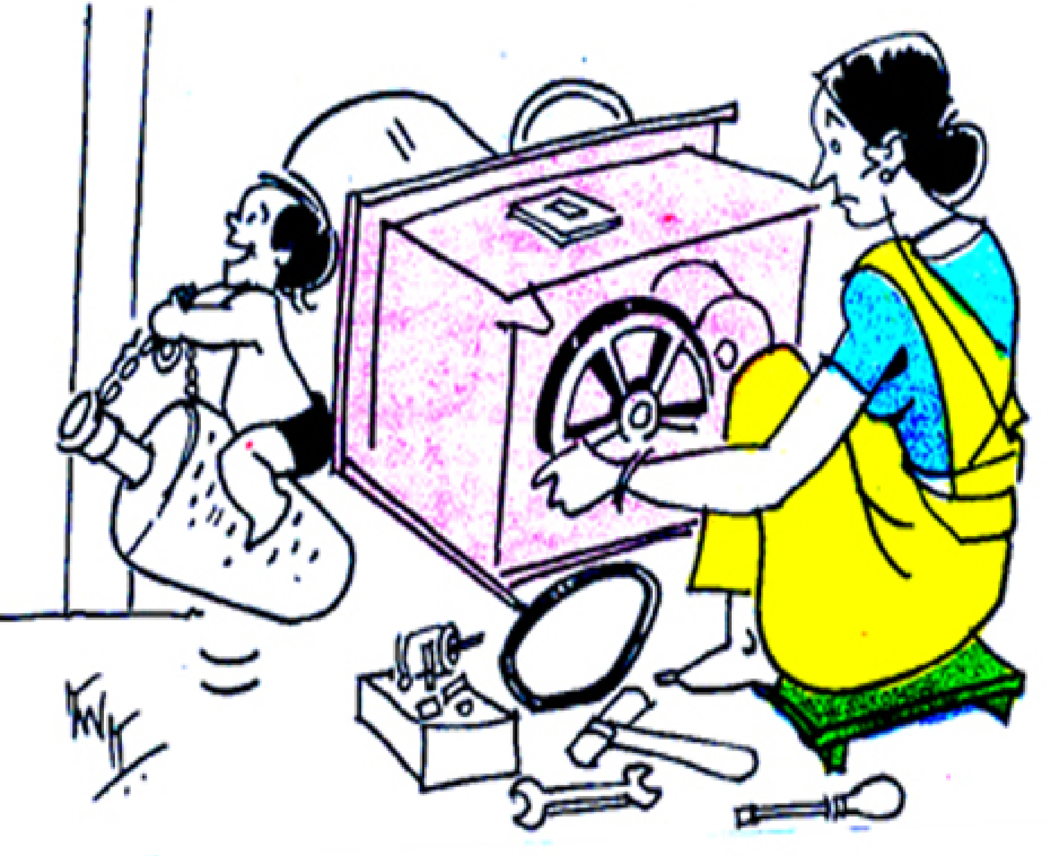
குழவியின் தட்டையான மேற்புறம் ஆகியவற்றில் தண்ணீர் பட வேண்டாம். இதற்கு ஒரு மாற்று வழி உண்டு. குழவியின் கைப்பிடி மற்றும் பேரிங் பகுதியில் சிறிதளவு எண்ணெயைத் தடவி விட்டுப் பிறகு கழுவினால் தண்ணீர் உள்ளிறங்காது.

ஹவுசிங் யூனிட் மக்கர் செய்யலாம்

கிரைண்டரின் கீழ்ப்பகுதியில் மோட்டாருக்கு அருகில் உள்ளது ஹவுசிங் எனும் பகுதி. இதிலும் இரண்டு பேரிங்குகள். இந்த பேரிங்குகள் பெரும்பாலும் தூசி படிவதாலோ, தலைமுடி மாட்டிக் கொள்வதனாலோ பழுதடையும். (எனவே குப்பைகளை கிரைண்டருக்குக் கீழே தள்ளவே கூடாது. தலைமுடியையும் தரையில் அலைய விடக் கூடாது). ஹவுசிங் யூனிட்டிற்கு ப்ளாஸ்டிக் தடுப்பு ஒன்றைப் போட்டால் இந்தப் பிரச்னை இருக்காது. இந்த ப்ளாஸ்டிக் தடுப்பின் விலை இரண்டு ரூபாய்தான். இல்லாவிட்டால் பேரிங்குகளை மாற்ற வேண்டி வரலாம் (பால் பேரிங்கின் விலை 90 ரூபாய்; ரோலர் பேரிங்கென்றால் 130 ரூபாய்).

மோட்டாரில் பிரச்னைகள்

பொதுவாக மோட்டாரில் பிரச்னை வருவதில்லை. ஆனால் எலி



நடமாட்டம் அதிகமுள்ள வீடுகளில் கிரைண்டரின் கீழ்ப் பகுதியில் ஒரு கம்பி வலைத் தடுப்பு போடலாம். (விலை சுமார் 25 ரூபாய்). ஏனென்றால் கார்ட் ஒயர், மோட்டார் காயில் ஆகியவற்றை எலிகள் கடித்து விடக்கூடும். அல்லது ஏதாவது பூச்சி இவற்றில் மாட்டிக் கொண்டும் பிரச்னைகளைத் தரலாம். கார்ட் ஒயரை மாற்ற வேண்டுமென்றால் 20 ரூபாயும், மோட்டார் காயில் மாற்ற வேண்டுமென்றால் 300 ரூபாயும் தேவைப்படும்.

மாவு ஒழுகுகிறது

மாவு அரைபடும் கல்லுக்கும், அதன் பக்கச் சுவருக்கும் இடைவெளி ஏற்பட்டால் மாவு ஒழுகக்கூடும். இந்த இடைவெளிக்கு முக்கிய காரணம் பலர் செய்யும் ஒரு தவறுதான். மாவைத் தள்ளும் ப்ளாஸ்டிக் தட்டு பக்கவாட்டிலோ, கீழே உள்ள கல்லிலோ இடிக்குமாறு சிலர் பொருத்தி விடுகின்றனர். (அப்போதுதான் மாவு நன்றாக அரைபடுமென்று). இது தவறு. ப்ளாஸ்டிக் தட்டிற்கும், கல்லிற்குமிடையே ஓரளவு இடைவெளி இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால் அரிசியிலுள்ள சிறு கற்கள் இடையில் மாட்டிக் கொண்டு பக்கச் சுவரில் கீறல் ஏற்படுத்தலாம். அத்துடன் அது கல்லுக்கும் பக்கச் சுவருக்கும் இடையே அதிக இடைவெளியை உண்டாக்கலாம்.

குழவி தேயக் காரணம்

மாவு சீக்கிரம் அரைபட வேண்டுமென்பதற்காக சிலர் குழவியின் சங்கிலியைக் கைப்பிடியுடன் அதிக இறுக்கமாக இருக்கும்படி பொருத்தி விடுகிறார்கள். இதனால் மாவு சீக்கிரம் அரைபடுவது உண்மைதான் என்றாலும் குழவி தேய்ந்து விடும். குழவியை மாற்ற வேண்டுமானால் 150 ரூபாய் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கும்.

பெல்டை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டியிருக்கிறதா?

சாதாரண கிரைண்டர் பெல்ட் 25 ரூபாயிலும், உயர்ரக பெல்ட் 55 ரூபாயிலும் கிடைக்கிறது. பொதுவாக ஒரு பெல்ட் இரண்டு வருடங்கள் உழைக்கும் (ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு நேரம் கிரைண்டர் பயன்படுத்தப் படுகிறது என்பதையும் பொறுத்த விஷயம் இது). ஒரு பெல்ட் ஆறு மாதங்களுக்குக் கூட உழைக்கவில்லையென்றால், கிரைண்டரின் அடிப் புறத்திலுள்ள சக்கரம் சரியான அலைன்மென்ட்டில் (துல்லியமான வட்ட வடிவில் ஒரே தளத்தில்) இருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ரிப்பேர் வர அவசியமில்லாமலிருக்க மேலும் சில டிப்ஸ்

★ மாவைத் தள்ளும் பிளாஸ்டிக் தட்டினை மாவு அதிகமாக இருக்கும் போது சாய்வாகவும், மாவு குறைவாக இருக்கும் போது நேராகவும் பொருத்தவும்.

★ $1\frac{1}{2}$ லிட்டர் கொள்ளளவு கிரைண்டர் என்றால் அது ஊற வைக்காத தானியத்தின் அளவைக் குறிக்கிறது. ஊறவைத்த தானியம் என்றால் ஒரு லிட்டரை மட்டுமே ஒரு சமயத்தில் அரையுங்கள். அதிக தானியம் போட்டால் அரைக்க நேரமாவதுடன், தானியம் வெளியிலும் தள்ளப் படும்.



★ கிரைண்டரின் பக்கச் கவர் மட்டுமே எவர்சில்வராலானது. மற்ற (எவர்சில்வர் போல் காட்சியளிக்கும்) பாகங்கள் இரும்பில் க்ரோமியம் ப்ளேட்டிங் செய்யப்பட்டவை என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

★ கைப்பிடி குழவியுடன் இணையும் பகுதியில் ஹெரால்டைட் அல்லது ஃபெவிகால் போட்டு ஒட்டி வைத்தால் அந்த இணைப்பின் ஆயுள் அதிகரிக்கும்.

தகவல் உதவி : திரு. கோமதிசங்கர், ஜி. கே. எண்டர்ப்ரைஸஸ்

'டீ.வி.'

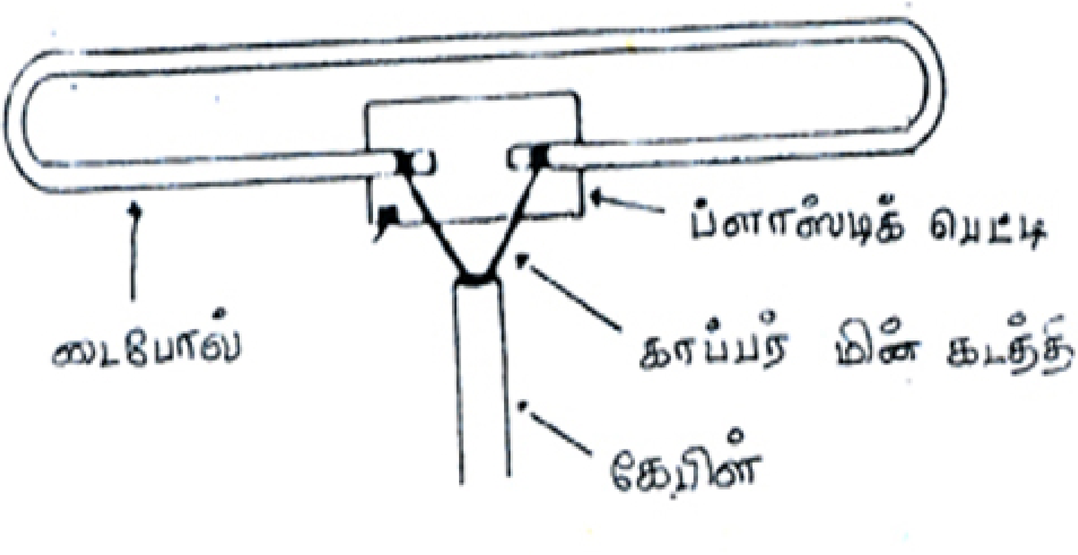
தொலைக்காட்சித் திரையில் சரியாகப் படம் தெரியவில்லை யென்றால் அதற்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட காரணங்கள் உண்டு.

1. தொலைக்காட்சி நிலையத்திலேயே நிகழ்ச்சியைச் சரியாக ஒளிபரப்பாமல் இருக்கலாம்.

இதைச் சரிபார்த்துக் கொள்ள அருகிலிருக்கும் ஓரிரு வீடுகளில் நிகழ்ச்சிகள் சரியாகத் தெரிகின்றனவா என்று பாருங்கள். அவற்றிலும் படங்கள் தெளிவாகத் தெரியவில்லையென்றால் தொலைக்காட்சி நிலை யத்தில் அது சரியாக ஒளிபரப்பப்படாமலிருக்க வாய்ப்பு உண்டு. அது உறுதியானால் தொலைக்காட்சி நிலையத்தைத் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் உரிமையை நிலைநாட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

2. உங்கள் பகுதியிலுள்ள மின் சப்ளை சரியில்லாமலிருக்கலாம்.

அதிகத் தொழிற்சாலைகள் உள்ள பகுதிகளில் இது ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். தொழிற்சாலைகள் இயங்கும் போது குறைந்த வோல்டேஜ் மின்சாரமே வீடுகளுக்குக் கிடைக்கக்கூடும். தொழிற்சாலை கள் வேலை செய்யாமலிருக்கும் இரவு வேளைகளில் தேவைக்கதிகமான மின்சாரம் வீடுகளுக்குப் பாயக்கூடும். இதனால் டீ.வி. செட்டுகளிலுள்ள ட்ரான்ஸ்ஃபார்மர்கள், டையோடுகள் ஆகியவை பாதிக்கப்படுவதோடு ஷார்ட் சர்க்யூட்டும் ஏற்படலாம். இதைத் தவிர்க்க வோல்டேஜ்



கட்-ஆஃப் ஸ்டெபிலைஸர் என்பதை வாங்கிப் பொருத்துங்கள். (விலை - ரூபாய் 400/-). இது சாதாரண ஸ்டெபிலைஸரை விடப் பயனுள்ளது.

3. டீ. வி. செட்டில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

டீ. வி. எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதைச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம். டெலிவிஷன் காமிரா படத்தை மின்சாரமாக மாற்றுகிறது. பிறகு இந்த மின்சாரம் ரேடியோ அலைகள் மூலமாகக் காற்றில் பரவி நம் வீடுகளில் உள்ள ஏரியல் வழியாக நம் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியில் ஒளிபரப்பாகிறது.

கேமிரா லென்ஸுக்குப் பின்னால் கேஸியம் என்ற பொருள் தடவப்பட்டுள்ளது. இது தன் மீது படும் ஒளிக்கதிர்களுக்கேற்ப எலெக்ட்ரான்களை வெளிப்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்தது.

பொதுவாக நம் நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் தொலைக்காட்சி பெட்டியிலுள்ள திரையில் மேலிருந்து கீழாக 625 வரிகள் உண்டு. எலெக்ட்ரான் ஒளிக்கற்றைகள் அந்த 625 வரிகளை ஸ்கான் செய்கிறது. இப்படி ஒரு நொடிக்கு 25 முறைகள் ஸ்கானிங் நடக்கிறது. அதனால் நம் கண்ணில் படம் தொடர்ந்து ஓடுவது போல் தோன்றுகிறது.

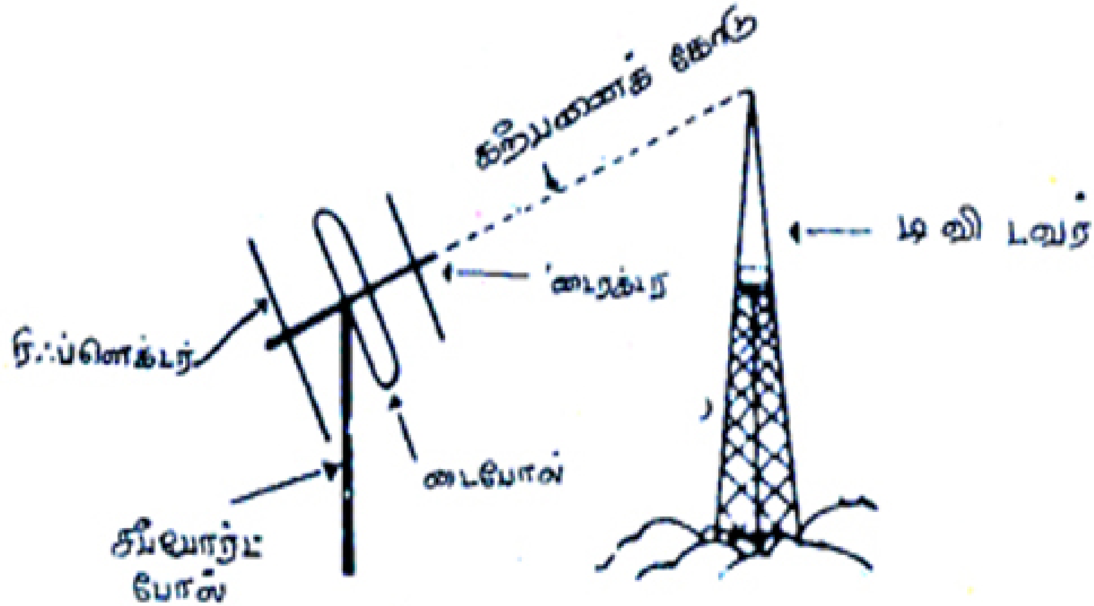
டீ.வி. செட்டை நாம் ரிப்பேர் செய்யக் கூடாது. சொல்லப் போனால் ப்ளக்கை நீக்கிய பிறகு கூட டீ.வி. செட்டைக் கழற்றி நாம் உள்ளே சுத்தம் செய்யக் கூடாது. உள்ளே மின்சாரம் தேங்கியிருக்கக் கூடும்.

4. ஆன்டெனா தொடர்பான குறைபாடுகள்

டீ.வி. தொடர்பாக ஏற்படும் குறைகளில் சுமார் 40% கோளாறுகள் ஆன்டெனா சம்பந்தப்பட்டவையே என்கிறார்கள் பி.பி.எல். நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் திரு. பத்மநாபன் (ரீஜனல் சர்வீஸ் மேனேஜர்) மற்றும் திரு. நித்யானந்தன் (மேலாளர் - சர்வீஸிங்) ஆகியோர். ஆன்டெனாவைப் பற்றி அவர்கள் கூறியவை இங்கு தொகுத்துத் தரப்படுகின்றன. ஓரளவு எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டால் ஆன்டெனா தொடர்பான பெரும்பாலான குறைகளை நாமே நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

நம் வீட்டு டீ.வி. செட்டில் இரட்டை உருவங்கள், தெளிவில்லாத உருவங்கள், கோடுகள், புள்ளிகள் ஆகியவை தலைகாட்டினால் ஆன்டெனாவை சோதியுங்கள். அது சரியான நிலையில் இல்லாமலிருக்க வாய்ப்பு உண்டு.

'சரியான நிலை' என்றால் என்ன?



ஆன்டெனாவின் மேற்பரப்பில் மூன்று பகுதிகள் உண்டு. நடுவில் நீள் சக்கர வடிவத்தில் உள்ளது 'டைபோல்'. இதன் மூலமாகத்தான் ஒளி யலைகள் டீ.வி. செட்டுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. சொல்லப் போனால் அந்த ஒரு பகுதி ஆன்டெனாவில் இருந்தால் கூட திரையில் உருவங்கள் சரியாகத் தெரிய வேண்டும். ஆனால் அதற்கு இருபுறமும் உள்ள இரண்டு அலுமினியத் தண்டுகள் ஒளி அலைகளை டைபோல் சரியாக கிரகிக்க உதவுகின்றன.

டீ.வி. டவர் எந்தத் திசையில் இருக்கிறது என்பதை முதலில் சரி யாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அந்தத் திசையை நோக்கி ஆன்டெனாவி லுள்ள சிறிய தண்டு (இதன் பேர் 'டைரக்டர்') இணையாக இருக்குமாறு வைக்கவும். பெரிய தண்டான 'ரிஃப்லெக்டரின்' வேலை டை போலைத் தாண்டிச் செல்லும் குறிப்பிட்ட அலைவரிசைகளை டைபோ லுக்கே திருப்புவதுதான்.

இப்படிச் சரியாகப் பொருத்தப்பட்ட ஆன்டெனா கூட காற்றின் காரணமாக திசை திரும்பியிருக்கக்கூடும். எனவே சரியான முறையில் அதை மீண்டும் பொருத்துவது டீ.வி. திரையில் தோன்றும் உருவங்களை மீண்டும் துல்லியமாக்கும்.

ஆன்டெனாவுக்காக வாங்கப்பட்டிருக்கும் ஒயரில் இரு காப்பர் கம்பிகள் இருக்கும். இவற்றை ஆன்டெனாவில் நடுவிலுள்ள டைபோ லுடன் இணைத்திருப்பார்கள். காற்றில் இந்த ஜாயிண்ட் தளர்ந்து விடாதிருக்க அந்த இணைப்பு ஒரு ப்ளாஸ்டிக் பெட்டிக்குள் இருக்கும்.

என்றாலும் நிறைய மழை பெய்து நீர் தங்கும் போது ஆன்டெனாவில் துருப்பிடிக்கக்கூடும். (அப்போது திரையில் உருவங்கள் சரியாகத் தெரியாது.) அந்தத் துருவினால் வெள்ளை அல்லது பச்சைப் படலம் உண்டாகி அலுமினிய ஆன்டெனாவும், காப்பர் ஒயரும் சேருமிடத்தில் இணைப்பு தளர்வடையும். இப்படி இருந்தால் (முக்கியமாகக் கலர் டீ.வி.யில்) உருவங்கள் மங்கலாகத் தோற்றமளிக்கும். இதுபோன்ற சரியான இணைப்பில்லாததால் 2லிருந்து 4 ஓம்ஸ் வரை ரெஸிஸ்டன்ஸ் கொடுக்க வேண்டிய ஆன்டெனா 50லிருந்து நூறு ஓம்ஸ் வரை ரெஸிஸ்டன்ஸ் காட்டக்கூடும்.

அப்படித் துருப்பிடித்தால் ஒயரைச் சிறிது வெட்டி விட்டு, புதிதான இரு முனைகளை இணைக்கலாம். அல்லது பழைய ஒயர் முனைகளைக் கத்தி அல்லது எமரி பேப்பர் கொண்டு சுத்தம் செய்து விட்டும் இணைக்கலாம். ஆன்டெனாவின் டைபோலுக்கும் காப்பர் ஒயருக்கும் சரியான இணைப்பு இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

ஆன்டெனாவுக்காக இருவித ஒயரைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பட்டையான (ஃப்ளாட்டான) ஒயரின் விலை மீட்டருக்கு சுமார் நான்கு ரூபாய். கோ-ஆக்ஸியல் எனப்படும் உருளை வடிவ ஒயரின் விலை மீட்டருக்குச் சுமார் பத்து ரூபாய். சென்னையைப் பொறுத்தவரை (டீ.வி. டவருக்கு அருகே இருப்பதால்) இந்த இரு ஒயர்களில் எதையும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் டீ. வி. டவரிலிருந்து சுமார் 50 கிலோ மீட்டருக்கு மேல் அதிகத் தொலைவுள்ள இடமென்றால் கோ-ஆக்ஸியல் ஒயர் பயன்படுத்துவது நல்லது. காரணம் இதில் ஒயர்கள் உள்ளே அதிகப் பாதுகாப்புடன் உள்ளன.

கீழ்க்கண்ட எண்ணிக்கையில் ஆன்டெனாவின் தண்டுகள் இருந்தால் சில பிரச்னைகள் இருக்காது.

டீ.வி. டவரிலிருந்து 50 கிலோ மீட்டருக்குள் இருக்கும் இடமென்றால் - 3

50 லிருந்து நூறு கிலோ மீட்டரில் என்றால் - 5

100 கிலோ மீட்டரை விட அதிகமென்றால் - 7 லிருந்து 9 வரை

தேவையான அளவை விட அதிக ஆன்டெனா ஒயரை வாங்கி அதை மடித்து வைப்பது சரியல்ல. இதனால் திரையில் உருவம் லேசாகப் பனிபடர்ந்தது போல் தெரியும்.

உயரமான சுவர், வாட்டர் டாங்க், மரங்கள் ஆகியவற்றின் அருகே ஆன்டெனாக்களைப் பொருத்த வேண்டாம். இரட்டை உருவங்கள் (கோஸ்ட் இமேஜ்) தோன்ற அப்படிப் பொருத்தப்பட்ட ஆன்டெனாக்கள் பெரும்பாலும் காரணமாக இருப்பதுண்டு.



சிலருக்கு ஒரு சேனல் சரியாகவும், மற்றொரு சேனல் தெளிவற்றும் தெரியும். சென்னையிலிருந்து தொலைவிலுள்ளவர்களுக்கு இரண்டாம் சேனல் சற்றுத் தெளிவுக் குறைவாகத் தோன்றலாம். அதே சமயம் டீ.வி. டவருக்கு மிக நெருக்கத்தில் அமைந்த வீடுகளுக்கும் இரண்டாம் சேனல் தெளிவாகத் தெரியாமல் போக வாய்ப்புண்டு. இரண்டு சேனல்களுக்கு இரண்டு ஆன்டெனாக்களைப் பொருத்திக் கொள்வது நல்லது.

இடியுடன் மழை பெய்யும் போது பலர் டீ. வி. செட்டை ஆஃப் செய்கிறார்கள். ஆனால் மற்றொரு முக்கியமான விஷயத்தை மறந்து விடுகிறார்கள். டீ.வி.யுடன் ஆன்டெனாவுக்கு உள்ள இணைப்பை உடனே நீக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் மின்னல் ஆன்டெனாவின் வழியாக டீ.வி. செட்டிலுள்ள பிக்சர்-ட்யூபைத் தாக்கக்கூடும்.

இப்போது டிஷ்-ஆன்டெனாக்கள் வந்துள்ளன. சுமார் 15 அடி ஆரம் கொண்ட இவற்றை மின்னல் தாக்கும் வாய்ப்பு மிக அதிகம். எனவே டிஷ்-ஆன்டெனா வாங்கும் போது அவற்றில் மின்னல் பாதுகாப்புக் கருவி இணைந்துள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டியது மிக முக்கியம்.

தொகுப்பு : ஜி. எஸ். எஸ்.

டூ-இன்-ஒன்

டூ-இன்-ஒன் : - டேப்ரிகார்டரைப் போட்டவுடன் எந்த ஓசையும் வராமல், லைட்டும் எரியாமல் வேலை செய்யாத நிலை (Dead) ஏற்பட்டால் கீழ்க்கண்ட காரணங்களால் இருக்கலாம்.

1. ஹை வோல்டேஜ் காரணமாக 'டிரான்ஸ்பார்மர்' பழுதடைந்



திருக்கும்.

2. உள்ளே பொருத்தப்பட்டுள்ள 'டிரான்ஸ்பார்மர்' தரமானதாக இல்லாவிட்டாலும் இருக்கலாம்.

3. AC – DC கன்வர்டர் ரெக்டிபையர் பழுதடைந்திருக்கலாம்.

4. டூ-இன்-ஒன் உள்ளே பியூஸ் போயிருக்கலாம்.

பொதுவாக இரவு நேரங்களில்தான் ஹைவோல்டேஜ் வரும். அதனால் பிளக்கைக் கழற்றி வைத்து விட்டால் மேற்கூறிய பழுதுகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

டேப் ரிகார்டரில் சில சமயத்தில் அடிக்கடி டேப் சிக்கிக் கொள்ளும்.

சில சமயம் டேப்பின் சுற்றும் வேகம் மாறுபட்டு பாட்டின் சுருதி மேலும் கீழுமாக இறங்கி, ஏறி கேட்கும். (pitch variation) 'டேக் அப் ரோலர்' என்ற இரு உருளைகளும் பின்ச் ரோலர் என்ற உருளையும் சரியாக வேலை செய்யாததால் இக் குறை ஏற்படும். இவ்வுருளைகளில் அழுக்கு படிந்திருந்தாலும், தேய்மானம் இருந்தாலும் இவை டேப்பின் மீது சரியான அழுத்தம் (pressure) கொடுக்கத் தவறு வதால் இக்குறை ஏற்படும். இது தவிர மோட்டாரிலிருந்து டேப்பைச் சுற்றும் சக்கரத்தை இணைக்கும் 'பெல்ட்' தளர்ந்து போய் விட்டாலும் இக்குறை உண்டாகும். பெல்ட்டின் விலை ரூ 15/- பின்ச் ரோலர் ரூ 10/-.

பிளே பட்டனை அழுக்கியவுடன் டேப் சில சமயம் சுற்றுவதில்லை. காரணம் அந்த பட்டன்களுக்குக் கீழே உள்ள லீப் (leaf) ஸ்விட்சுகளில் சரியான இணைப்பு (contact) ஏற்படாததால் மோட்டார் வேலை செய்யாது. அல்லது மோட்டார் எரிந்தும் இருக்கலாம்.

தரக்குறைவான காஸட்டுகளை உபயோகிப்பதால் 'ஹெட்'டில் அழுக்குப் படிந்து விடுகிறது. அதனால் ஒலி ஒழுங்காகக் கேட்காது. இதற்கு Ispropyl Alchohal கலந்த 'ஹெட் கிளீனிங் புளு யிட்'டை பஞ்சில் நனைத்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை பஞ்சில் நனைத்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை செய்தால் மிக நன்றாக வேலை செய்யும். ஹெட் விலை ரூ 75 முதல் ரூ 90 வரை மோனோ செட்டுக்கும், ரூ 125 முதல் ரூ 200 வரை ஸ்டீரியோ செட்டுக்கும் இருக்கும்.

மிக முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியது டேப்ரிகார்டரை உபயோகிக்கும் போது மட்டுமே 'பிளக்' சொருகியிருக்க வேண்டும். உபயோகப்படுத்தாத சமயங்களில் கண்டிப்பாக பிளக்கைக் கழற்றி விட வேண்டும். பிளக்கின் சொருகுமிடத்தின் அருகில் உள்ள ஸ்விட்சை அணைத்தால் மட்டும் போதாது. காரணம் பிளக் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் நிலையில் டிரான்ஸ்பார்மரில் கரண்ட் வந்து கொண்டுதான் இருக்கும். அதனால் விரைவில் பழுதாகி விடும். டிரான்ஸ்பார்மர் விலை ரூ 150/- வரை ஆகும்.

தற்போது டேப்ரிகார்டர்களின் பல பாகங்கள் பிளாஸ்டிக்கினால் தயாரிக்கப்பட்டிருப்பதால் அவ்வளவாக வலுவானதாக இல்லை. எனவே 'காரண்டி' முன்பு 5 வருடங்கள் கொடுத்ததை தற்போது 3 வருடங்களாகக் குறைத்துள்ளோம். பொருள்களின் விலை, தயாரிக்கும் கம்பெனியையும் பொறுத்து வித்தியாசப்படலாம்.

மேற்கண்டபடியும், செட் வாங்கும் போது தரப்படும் கவனிக்கப்

பட வேண்டிய குறிப்புகள் (instructions) படியும் நடந்து நன்கு பராமரித்தால் டேப் ரிகார்டர்கள் நீண்ட நாள் உழைக்கும். பரா மரித்தும் பழுதானால் வீட்டில் எதுவும் செய்யக் கூடாது. தகுந்த மெக்கா னிக்கிடம் கொடுக்க வேண்டும் என்கிறார் திரு. சையத் மொஹமத், தலைமை சர்வீஸ் இன்ஜினியர், சென்னை அண்ணாசாலையில் எலெக்ட் ரானிக் சர்வீஸ் கம்பெனி, பிலிப்ஸ் டீலர்கள் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்தவர்.

பின்குறிப்பு : காஸெட்டின் இரு ஓரங்களிலும் 'டாப்' என்ற மெல் லிய பிளாஸ்டிக் பாகம் உள்ளது. காஸெட்டில் நமக்குத் தேவையான பாடலைப் பதிவு செய்த பிறகு இந்த டாபுகளை உடைத்து விட வேண்



டும். இப்படிச் செய்வதால் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ இந்த காஸட்டில் திரும்பவும் ஒலிப்பதிவு செய்ய முடியாது. திரும்ப நாமே ஒலிப்பதிவு செய்ய (அதே காஸட்டில்) விரும்பினால் டாபுகளின் இடத்தில் செலோ டேப் ஒட்டிய பிறகு செய்ய முடியும். டாப் உடைத்த காஸட்டுகளை ரிகார்டரில் போட்டு விட்டு ரிகார்டு செய்ய முயன்று பட்டனை அழுத்தி னால் அது கீழ்நோக்கி அமுங்காது. இதை அறியாமல் பழுதாகி விட்ட தாக நினைத்து மெக்கானிக்கிடம் கொடுப்பவர்களுக்காகவே இதை எழுதுகிறோம்.

மோட்டார்கள்



வீடுகளுக்கு உபயோகிக்கப்படும் (கிணற்றிலிருந்து நீர் இறைக்கும்) மோட்டார் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம். இந்த மோட்டார் பம்புகள் பற்றியும், பொதுவாக இவற்றில் ஏற்படும் பழுதுகளும், அதைச் சரி செய்வதற்கான வழிமுறைகளையும் விளக்குகிறார் 'குட்டி அண்ட் காசி' நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த திரு. பி. ஜி. வி. ரமணி -

மோனோ பிளாக், கப்பிலீட் பம்பு என்ற இருவகை பம்புகள் நிலத்தில் 25 அடி ஆழத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பிஸ்டன் பம்பு என்பது 30 அடி ஆழத்திற்கும், ஜெட் பம்பு என்பது 50 அடி ஆழத்திற்கு மேலும் பொருத்தப்படுகிறது.

பொதுவாக பம்பில் உள்ள பிரச்னை, பம்பு ஓடும் ஆனால் தண்ணீர் இழுக்காது. இதற்கு 'ஏர்-லாக்' என்று பெயர். சக்ஷன் குழாயில் தண்ணீர் நிற்பதற்காக அக் குழாயின் அடி மட்டத்தில் செக் வால்வு பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இது பழுதாகி விட்டால் மோட்டார் ஓடாத போது சக்ஷன் குழாயில் தண்ணீர் கீழே இறங்கி விடும். திரும்ப மோட்டார் ஓடும் போது தண்ணீரை இழுக்காது. பம்புக்கு அருகில் குழாய் வைத்து வால்வு ஒன்றைப் போட்டு வைத்திருப்பர். அந்த வால்வைத் திறந்து தண்ணீர் ஊற்றினால் சரியாகி விடும். ஆனால் செக் வால்வு முழுவதுமே பழுதானால் ஒவ்வொரு முறை மோட்டார் போடும் போதும் தண்ணீரை

ஊற்ற வேண்டியிருக்கும். அப்போது செக் வால்வை மாற்றியே ஆக வேண்டும். அதன் விலை ரூ 150/- வரை இருக்கும். இதற்கு ஆள் கூலி அதிகம் இருக்கும். காரணம் சக்ஷன் குழாயை வெளியே எடுத்து, பிறகு தான் மாற்ற முடியும். இணறுக்காக பம்பு பொருத்தப்பட்டிருந்தால் சக்ஷன் குழாயை மாற்றுவது சுலபம்.

'ஏர்லாக்' அல்லது வேறு காரணங்களால் தண்ணீர் ஏறாமல் பம்பு ஓடினால் மோட்டார் உடனே சூடாகி எரிந்து விடும். பொதுவாக வீடு களின் மேல் மாடிகளில்தான் தண்ணீர் தொட்டி இருக்கும். மோட்டார் போட்டவுடன் ஓடும் ஓசையை வைத்தே தண்ணீர் முறையாக ஏறுகிறதா என்பதை மிகவும் அனுபவசாலிகளால்தான் கண்டுபிடிக்க முடியும். அதற்காக ஒவ்வொரு முறையும் மோட்டாரைப் போட்டு விட்டு மேல் மாடிக்கு ஏறிச் சென்று பார்த்து வருவதும் இயலாத காரியமல்லவா? இதைத் தவிர்ப்பதற்கு சுலபமான முறை ஒன்று உள்ளது. அதாவது பம்பின் டெலிவரி லைனில் சிறு குழாய் ஒன்றைப் பொருத்தி விட்டால் மோட்டாரைப் போட்டவுடன் இக் குழாயைத் திறந்ததும் தண்ணீர் வந்தால் தண்ணீர் ஒழுங்காக ஏறுவது நமக்குத் தெரிந்து விடும். பிறகு குழாயை மூடி விட்டு வந்து விடலாம். மோட்டார் எரியும் வாய்ப்பும் குறைவாக இருக்கும். இதைக் கண்டிப்பாக ஒவ்வொருவரும் கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

'சர்க்யூட் பிரேக்கர்' என்ற ஒரு சாதனத்தை தற்போது பல பிரபல நிறுவனங்கள் தயாரித்து வருகிறார்கள். இதை மோட்டார் சர்க்யூட்டில் பொருத்தி விட்டால் மோட்டார் எரிந்து போகும் வாய்ப்பே இருக்காது. மோட்டார் சூடானாலோ, வேறு காரணத்தால் கரண்ட் அதிகமாக வந் தாலோ இந்தச் சாதனம் ஆட்டோமேடிக்காக மோட்டாரை நிறுத்தி விடும். ஆனால் இந்த சாதனம் பொருத்தப்படாமல் 'காயில்' எரிந்து விட்டால் ரூ 500/- வரை விலையாகும். பொருத்தும் கூலி தனி.

'போரி'ல் இருக்கும் ஜெட்டில் மண் அடைத்துக் கொள்ளும் போது தண்ணீர் குறைவாகவே இருக்கும். அதனால் ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை ஜெட்டை வெளியே எடுத்து சுத்தப்படுத்தி திரும்பவும் பொருத்த வேண்டும். இதை பிளம்பர்தான் செய்ய முடியும். இதற்கு ரூ 200 முதல் ரூ 300 வரை கூலி வாங்குவார்கள்.

ஜெட் பம்பில் சில சமயம் 'ஆயில் சீல்' பழுதாகி விடும். அந்த நேரத்தில் பம்பின் நீர் இழுக்கும் திறன் குறைந்து விடும். தண்ணீருடன் மணலும் கலந்து வரும். ஆயில் சீல் விலை ரூ 100/- வரை இருக்கும். கூலி தனி.

நாம் வெளியூருக்குச் சென்று சில நாட்கள் கழித்து வந்தவுடனே மோட்டாரைப் போடக் கூடாது. பல நாட்கள் ஓடாது இருந்த நிலையில் போட்டவுடன் மோட்டார் எரிந்து விடும் வாய்ப்பு உண்டு. கப்ளிங் அல்லது பிஸ்டன் பம்பாக இருந்தால் கையால் நான்கைந்து முறை நன்றாகச் சுற்றி விட்டு மோட்டாரைப் போட வேண்டும். ஜெட் பம்பாக இருந்தால் அதன் மேலே உள்ள விசிறியைக் (Fan) கையால் சுற்றி விட்டுப் போட வேண்டும். கையால் முயற்சிக்கும் போது தடையின்றி சுலபமாக சுற்றா விட்டால் ஷாப்டில் துருப்பிடித்திருக்கலாம். பிளம்பரை அழைத்துச் சரியான முறையில் சுத்தப்படுத்திய பிறகே போட வேண்டும்.



ஸ்விட்சைப் போட்டவுடன் மோட்டார் வேலை செய்யவில்லையென்றால் காயில் போய் விட்டது என்று அர்த்தமல்ல. சில சமயம் 'கன்டென்ஸர்' என்ற பாகம் பழுதடைந்திருக்கலாம். அதை மாற்ற ரூ 150/- விலையும் கூலி தனியாகவும் ஆகும்.

பம்பு நன்றாக வேலை செய்யும். தண்ணீரும் வரும். ஆனால் மோட்டாரில் சத்தம் அதிகமாக இருக்கும். 'பேரிங்' பழுதாகி இருந்தால் இப்படி ஆகும். 'பேரிங்' ரூ 80/- வரை விலை. கூலி தனி.

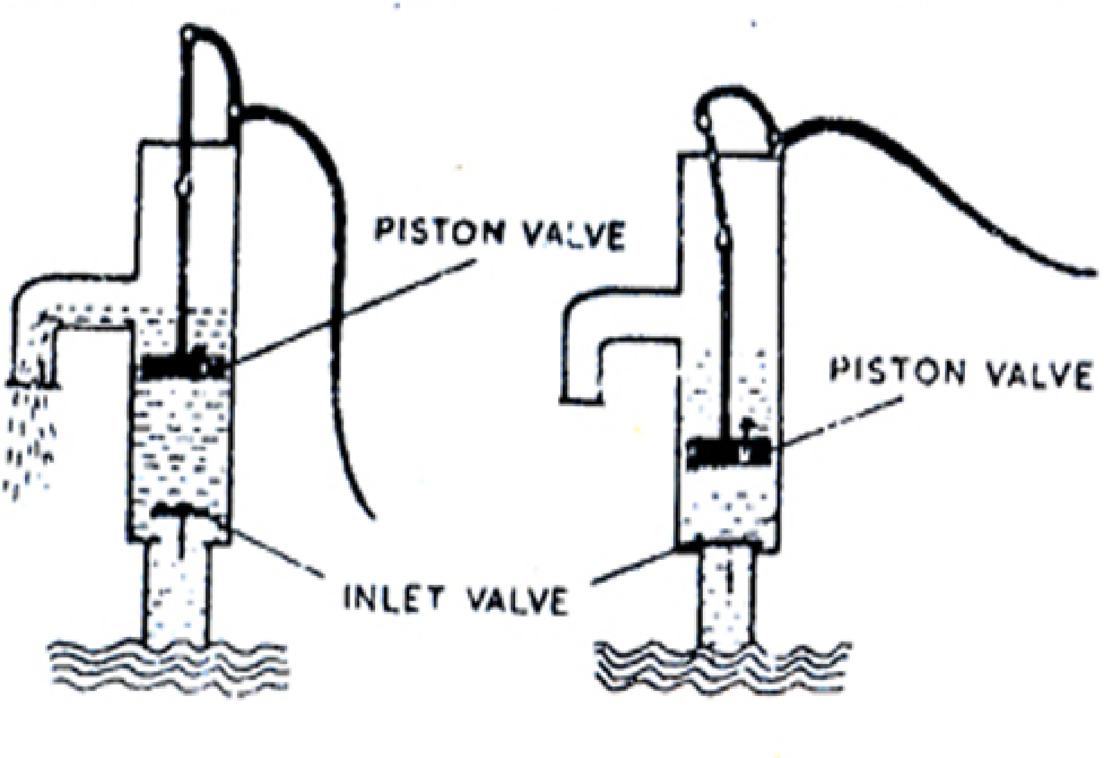
நல்ல முறையில் பராமரிப்பு செய்தாலே மோட்டாரின் ஆயுள் நீடிக்கும். தெரிந்த பழுதை நாமே சரிசெய்து தெரியாவிட்டால் பிளம்பரை அழைத்தும் சரிசெய்யலாம்.

ஹாண்ட் பம்பு

கார்ப்பரேஷன் குழாய் பற்றிய விவரங்களைத் தர எண்ணிய போது தண்ணீருக்குப் பதில் அதில் காற்றுதானே வருகிறது? என்று கிண்டல் செய்தனர் சிலர். நாட்டு நிலை அப்படி! இன்றும் பல இடங்களில் ஹாண்ட் பம்பே தண்ணீர் தேவையைத் தீர்த்து வைக்கின்றது என்பதும் நாம் அறிந்ததே!

சென்னை பிராட்வேயில் மொத்த வியாபாரம் செய்யும் 'களஞ்சியம் இன்ஜினியரிங் கம்பெனி'யின் பங்குதாரர் திரு. கலீல் ரசூல் நமக்கு விவரங்களைக் கூறினார் :-

ஹாண்ட் பம்பிலே சில முக்கியமான பாகங்கள் உள்ளன. அடிப் பகுதி, நடுப்பகுதி மேல் மூடி, கைப்பிடி இவை வெளியே தெரியும் பாகங்கள். கைப் பிடியுடன் இணைந்த இரும்புத் தடி (rod) பிளஞ்சர் என்ற பாகத்துடன் சேர்ந்திருக்கும். இது முக்கியமான பகுதி. பிளஞ்ச



LIFTING PUMP

ரில்தான் 'கப்வாஷர்' பொருத்தப்பட்டுள்ளது. அதன் நடுவில் இருப்பது 'பம்பரம்'. மேலே கைப்பிடியும், கீழே இரு பக்கத்திலும் போல்ட் மூலம் குழாயின் வடிவம் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். அடிப் பகுதியில் 'அடி வாஷர்' இருக்கும். அதன் மேல் 'வெயிட்' ஒன்று இருக்கும். இவை இரண்டும் கூட போல்ட் மூலம் இணைந்திருக்கும். பாடியில் உள்ள குருவ் (Groove) தட்டை வாஷர் மேல் சமமாக அமர்ந்து காற்று புகாமல் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். புதிதாக ஹாண்ட் பம்பு போட்ட வுடன் உடனே நீர் அடித்தால் மேலே வராது. காரணம் பாடியுடன் சில மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறி விரிவடைந்த பிறகுதான் பாடியுடன் இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளும். ஹாண்ட் பம்பு என்பது வாக்யூம் முறைப்படி வேலை செய்கிறது.

தண்ணீர் அடிக்கும் போது கைப்பிடியைக் கீழே இறக்குகிறோம். அப்போது பிளஞ்சர் அமுங்கி காற்றை வெளியேற்றும். அப்போது தட்டை வாஷர் காற்றின் அழுத்தத்தால் மேலே உயருவதோடு வாக்யூமை தான் இழுத்துக் கொள்ளும். அதனால் கீழே பைப் லைனில் உள்ள தண்ணீரை மேலே உறிஞ்சும். அந்த நீர் குழாயின் வாய் வழியே வெளியேறும்.

ஹாண்ட் பம்பு இப்படி வாக்யூம் முறைப்படி வேலை செய்வதால் பம்பின் எந்தப் பகுதியில் ஒழுகினாலோ, விரிசல் இருந்தாலோ காற்று உள் புகுந்து வேலை செய்யாது. பைப் லைனில் தண்ணீர் இல்லா விட்டாலும் வேலை செய்யாது. உதிரி பாகங்களின் தேய்மானத்தாலும் வேலை செய்யாது. கப் வாஷர் கிழிந்தோ, பிளந்தோ, பழசாகிப் போனா லும் வேலை செய்யாது. அடி வாஷர் தண்ணீரிலுள்ள அசுத்தம் படிந்து விட்ட காரணத்தால் அதனுடைய மென்மைத் தன்மையை இழந்து கடின மாகி விட்டாலும் வேலை செய்யாது. எந்த உதிரி பாகம் தேவையா னாலும் கிடைக்கும். பம்பைத் திறந்து பார்த்து எந்தக் குறை உள்ள தெனத் தெரிந்தால் வீட்டில் உள்ளவர்களே, பெண்களே கூட இதைச் சுலபமாகச் செய்யலாம். இதற்குத் தேவையானதெல்லாம் இரண்டு ஸ்பானர்தான். இரண்டு ஸ்பானரின் உதவியோடு முழு பம்பையும் பொருத்தி விடலாம்.

கப் வாஷரை மாற்றும் போது, பிளஞ்சரை சிறிது நேரம் கிரஸின் ஆயிலில் ஊறவைத்து லேசாகத் தட்டினால் சுலபமாகக் கழற்றலாம். பிளஞ்சரை இணைக்கும் திரட் என்ற மறைகளையும் தேய்ந்தால் மாற்ற லாம். பம்பரம் தேய்ந்தாலும் மாற்ற முடியும். பம்பரத்தை ஒட்டி பம்பர வாஷர் என்பதைப் போட்டால் நன்கு தண்ணீர் எடுக்கும். புதிய பம்புக்கு பம்பர வாஷர் தேவையும் இல்லை. போடவும் கூடாது. புதிய பம்பில் பம்பரம் நன்கு கெட்டியாகவே இருக்குமல்லவா?

7/16W X 5/16W Double End டபுள் எண்ட் ஸ்பேனர் இரண்டு இருந்தால் போதும். இதற்காக ஒரு பிளம்பரை அழைக்கத் தேவையில்லை.

செக் வால்வு என்ற பாகம் குழாயின் அடிப் பகுதியில் நடுவில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். அதில் நீர் மட்டம் சரியாக நிற்க வேண்டும். அதில் நீர் குறைந்தாலும் காற்றின் அடைப்பால் வேலை செய்யாது. இது கடைசி முயற்சியாக இருக்கும். ஏனென்றால் பைப் லைனிலேயே தண்ணீர் இல்லாவிட்டாலும் இதில் தண்ணீர் நிற்காதல்லவா? குறையுள்ள பாகங்களை மாற்றி அல்லது குறையுள்ள செக் வால்வையும் மாற்றியும் தண்ணீர் வராவிட்டால்தான் பிளம்பரை அழைத்து பைப் லைனில் நீர் வருகிறதா நீர் உள்ளதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். விலைகள் : பாடி 70 ரூ, மூடி ரூ 29, கைப்பிடி 19 ரூ, அடிப்பகுதி 51 ரூ, பிளஞ்சர் 8.50, கப் வாஷர் 7.50, பம்பரம் ரூ 2, வெயிட் ரூ 1.50, ராடு 2.50, செக் வால்வு ரூ 50 முதல் 120 வரை. உதிரி பாகங்கள் சுலபமாகவும், மலிவாகவும் ஹோல்சேல் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும். குழாய்க்காரர்களை அழைத்தாலும் என்ன பாகம் புதிதாக போடப் போகிறார்களோ அதை வாங்கிக் கொடுத்து கூலி கொடுக்கலாம் என்கிறார் கலீல் ரசூல் அவர்கள்.

ஹாண்ட் பம்புகள் நம்பர் 2, நம்பர் 3 என்ற அளவிலும், நம்பர் 4, நம்பர் 5 என்ற அளவிலும் வெளி அமைப்புகள் வித்தியாசமாக உள்ளன. மின்சாரத் தடை காரணமாக ஜெட் போன்ற மோட்டார்களில் தண்ணீர் வராவிட்டால் பக்கத்திலேயே இந்த மாதிரி பம்புகளைப் பொருத்தி நீர் வரவழைப்பார்கள்.

'மார்க் 2 பம்பு' இருநூறு அடி வரை போட உபயோகப்படும். தெருக்களிலும், வறட்சியான பகுதிகளிலும் இதை உபயோகிப்பர். எல்லா பம்புகளும் வேலை செய்யும் முறை ஒன்றுதான். வெளித் தோற்றம் தான் மாறி இருக்கும்.

தற்போது பித்தளையால் ஆன ஹாண்ட் பம்புகள் மார்க்கெட்டில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இரும்பு பம்புகள் ரூ 165 முதல் ரூ 185/- வரை ஆகும். பித்தளை பம்புகள் ரூ 300/- நீண்ட நாள் நீடித்து உழைக்கவும், திறன் அதிகம் உள்ளதாகவும் விளங்கும் பித்தளை பம்புகளை நாங்கள் சிபாரிசு செய்கிறோம். இதன் உதிரி பாகங்கள் ஹோல்சேல் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும். சில்லறை வியாபாரிகளிடம் கிடைக்காது.

எந்த பம்பாக இருந்தாலும் அதைப் பராமரிப்பதில்தான் அதன் ஆயுள் உள்ளது என்பதை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

பம்பில் பொறிக்கப்பட்டுள்ள எண் (நெம்பரையும்) பெயர் பற்றிச் சொல்லி உதிரி பாகங்களைச் சரியாக வாங்க வேண்டும் என்கிறார்.

தொகுப்பு : பானுராம்

சூட்கேஸ் பூட்டுகள்

சூட்கேஸ்கள், தோள் பைகள், மற்றும் குழந்தைகளின் புத்தகப் பைகள் போன்றவைகளின் 'லாக்' சிஸ்டம் பழுதுபடும் போது நாம் அதைச் சரிசெய்ய கடைகளைத் தேடி ஓட வேண்டிய நிலை. சில சமயம் பிளாட்ஃபாரக் கடைகளிலே கூட சரியான 'லாக்' அமையும், சில சமயம் கடைகளைத் தேடிச் சென்று புதிய 'லாக்' பொருத்தினாலும் சரியாக இராது. இது பற்றி நம்முடைய சந்தேகங்களைக் கேட்ட போது -

திரு. வி. பாஸ்கர் (வி. ரத்னா - கோ, சென்னை.) எல்லாவிதமான பெட்டிகள் தயாரிப்பதுடன் வி. ஐ. பி. அண்ட் அரிஸ்டோகிராட் டீலர்)

''லாக் சிஸ்டத்தில் ஏதாவது ரிப்பேர் என வந்து விட்டால் புதியதாக வாங்கிப் போடுவதுதான் நல்லது. நல்ல பெயர் பெற்ற கம்பெனிகளின் பெட்டிகள் என்றால் அதனை விற்பனை செய்யும் டீலர்களிடமே



அதற்குத் தேவையான உதிரி பாகங்கள் (லாக்) கிடைக்கும். அதை நாமே வாங்கி வந்து வீட்டில் வைத்து மாட்டிக் கொள்ளலாம். இது மிகவும் சுலபமானதுதான். ஸ்குரு டிரைவர்களின் உதவியினால் பழைய பழுதான லாக்கைக் கழட்டி விட்டுப் புதியதை மாட்டித் திருகி விட வேண்டும். பைகளில் லாக் சிஸ்டம் என்றால் 'ரிவிட்' அடிக்கும்படி இருந்தாலும் அதைச் சரியானபடி வைத்து அடித்து விட்டால் போதும்.''

சில மின்சார சாதனங்களில் ஏற்படும் பழுதுகளைப் பற்றியும், அதை நம்மால் வீட்டிலேயே ரிப்பேர் செய்ய முடியுமா என்பது பற்றியும் நமக்கு ஏற்பட்ட சந்தேகங்களைக் கேட்ட போது -

திரு. என். கே. மூர்த்தி (மின்சார வேலை செய்பவர் - வஹீதா எலக்ட்ரிகல்ஸ் - தி. நகர்.)

மின்சார சாதனங்களில் ஏற்படும் பழுதுகளைச் சரிபார்க்கு முன்பு முதலில் சிலவற்றை நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். பெண்கள் இந்த வேலை செய்யும் போது கவனத்தை எங்கும் சிதற விடாமல், பயமில்லாமல் இருப்பதுடன் - முதலில் மின்சார ஓட்டத்தை நிறுத்தி விட வேண்டும். அப்படி மின்ஓட்டத்தை நிறுத்தவில்லை என்றாலும் ஒரு மரத்தாலான மணை, ஸ்டூல் என எதன் மீதாவது நின்று கொண்டு செய்ய வேண்டும். அல்லது செருப்புப் போட்டுக் கொண்டு வேலை செய்ய வேண்டும். கையை எதன் மீதாவது ஊன்றி நாமே 'எர்த்' (Earth) ஆகி விடக் கூடாது என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

அயர்ன் பாக்ஸ் :

சாதாரணமாக இது வேலை செய்யவில்லை என்றால் 'லூஸ் கான்டாக்ட்' இருந்தால் அதைச் சரிசெய்து விடலாம். இஸ்திரி பெட்டியில் ப்ளக் சுவிட்ச் (Plug Switch) கேபிள் (ஒயர்), பிலமென்ட் ஆகியவைகள் பழுதுபடலாம். எந்த ஒரு மின்சார சாதனமானாலும் 'எர்த்' - பூமியில் நன்கு அமைக்கப்பட வேண்டும். இதற்கும் அது தேவை. சுவிட்ச் சரியில்லை என்றால் அதை மாற்ற வேண்டும். ஒயரில் ஏதாவது குறையென்றாலும் நாமே மாற்றி விடலாம். இதற்குப் போடப்படும் ஒயர் உறையுடன் கூடிய (Sleeve) ஒயர் போடுவதால் எரிந்து போகாமல் இருக்கும். சூடாக இருக்கும் 'அயர்ன் பாக்ஸின்' மீது இந்த ஒயர் பட்டாலும் உருகாது. பிலமென்ட் போயிருந்தால் பெட்டியைத் திறந்து பார்த்து அதை நாமே வாங்கி மாற்றி விடலாம்.

பாய்லர், அல்லது டிராம்களில் பொருத்தப்படும் இமர்ஷன் ராடு.

இதில் எப்போதும் தண்ணீர் குறிப்பிட்ட அளவுக்குக் கீழே போகக் கூடாது. தண்ணீர் இல்லாத நேரம் மறந்தும் சுவிட்ச் போடுதல் கூடாது. இதில் 'கனக்ட்டர்' (connector) லூஸ் கான்டேக் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தவிர இதற்கெனத் தனியாக ஃப்யுஸ் கேரியர் (15 AMPS) சுவிட்ச் போர்டில் போட வேண்டும். 'எர்த்' சரியாக இல்லை என்றால் நிச்சயம் மின் அதிர்ச்சி ஏற்படும்.

கெய்சர் : நல்ல 'எர்த்' நிச்சயம் வேண்டும். இதில் ஏற்படும் பழுது களை நாமே சரிபார்ப்பதை விட மின் பணியாளர்களிடம் விடுவதுதான் நலம். 'பிலமெண்ட்' நாம் அருகிலிருந்து கொண்டு சோதனை செய்யச் சொல்லலாம். 7/20 ஒயர்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். இதற்குக் 'கனெக் ஷன்' கொடுக்கும் போது தனியாக ஒரு 'லைன்' கொடுக்க வேண்டும்.

காயில் (மின்) அடுப்பு :- இதன் மீது ஏதாவது பொங்கி வழிந்தால் அல்லது தண்ணீர் பட்டால் பிலமெண்ட் கருகி, துரு ஏறி ஒயர் பற்றிக் கொள்ளுவதுடன், மின்அதிர்ச்சி ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. இதில் பிலமெண்ட், கனெக்ட்டர், ஆகியவற்றில் பழுது ஏற்படலாம். பழுது படும் பாகத்தை நாம் கண்டுபிடித்த பின்பு நாமே வாங்கி சரிவர பொருத் திக் கொள்ளலாம். 'லூஸ் கான்டேக்ட்' இருந்தால் அதைக் கவனித்து (சுவிட்ச் போர்டைத் திறந்து) பார்த்துச் சரிசெய்ய வேண்டும்.

ஃபேன்களில் முதலில் 'டேபிள் ஃபேனை'ப் பார்க்கலாம். இதற்கு 'எர்த்' நிச்சயம் தேவை. திரி கோர் (Three core) ஒயர் பயன் படுத்த வேண் டும். ஆனால் பல கம்பெனிகளில் டூ கோர் (Two core) ஒயரையே பயன் படுத்துவதால் கொஞ்ச நாட்களிலேயே 'ரிஸ்க்கில் (வெளியிலுள்ள வலை) துரு ஏறி 'ஷாக்' வரும். திரி கோர் ஒயர் என்றால் இந்தப் பயம் இல்லை. லூஸ் கான்டேக்ட், கேபிள், சுவிட்ச் போன்றவைகளில் பழுது ஏற்படலாம். பழுதானவைகளை நாம் கடைகளில் வாங்கி மாற்றி விட முடியும். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை ஒரு சொட்டு எண்ணெய் (தேங்காய் எண்ணையாவது) விட வேண்டும். ஆயில் போடவென இதில் இடமுண்டு. ஆயில் போடா விட்டால் 'புஷ்' தேய்ந்து போய் விடும். 'புஷ்'ஷை வீட்டில் மாற்ற முடியாது.

சிலிங் ஃபேன் : இதில் சுவிட்ச், கன்டென்ஸர் போன்றவைகள் பழுதுபடலாம். மின்சாரம் 'வோல்டேஜ்' குறை வரும் போது இதன் கன்டென்ஸர் போக வாய்ப்பு உண்டு. காயில் போனாலும் ஃபேன் ஓடாது; கன்டென்ஸர் போனாலும் ஃபேன் ஓடாது. காயில் ரூ 200க்கு மேலாகும். கன்டென்ஸர் என்றால் ரூ 20 மட்டும்தான். தெரிந்த ஆட்க ளிடம் இந்த வேலையை ஒப்படைத்து, அவர்களை ஃபேனை நம் கண் ணெதிரிலேயே கழட்டிக் காண்பிக்கச் சொல்ல வேண்டும். பின்புதான் கெட்டுப் போன பாகம் எது எனத் தெரிந்து ரிப்பேர் செய்யக் கொடுக்க லாம்.

ஆடியோ வீடியோ ஹெட் கிளீன் எப்படி செய்ய வேண்டு மென்பது பற்றிய சந்தேகங்களுக்குப் பதில் தருகிறார்

திரு. எல். பி. ராஜன் (தி. நகர், ராஜ் வீடியோ விஷன் உரிமை யாளர்) -

''ஹெட் கிளீன் செய்யவென வீடியோக்களை கடைகளில் கொடுத் தால் ரூ 25 முதல் ரூ 50 வரை கட்டணம் வசூலிக்கிறார்கள். இது மிகவும் சுலபமானதுதான். பெண்கள் வெகு எளிதாக இதைச் சுத்தம் செய்ய முடி யும். வீடியோ, ஆடியோ ஹெட்டில் அழுக்குப் படிந்தால் கேசட்டுக்கள் சிக்கிக் கொண்டு சரிவர இயங்காது. ஹெட், மற்ற பாகங்கள் பழு தடைந்து விடும். இதனால் ரூ 500 முதல் ரூ 1000 வரை செலவு ஏற்படும். ஹெட் கிளீனிங்கிற்கு என வரும் திரவம் அமைந்துள்ள குப்பியுடன் ஒரு பிளாஸ்டிக் குழாய் ஒன்று உண்டு. இதை அதற்கென அமைக்கப்பட்ட நாசித் துவாரத்தில் நன்றாகப் பொருத்தி, குப்பியைக் குலுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வீடியோ கேசெட்டை உள்ளே பொருத்தி பிளே பட்டனை அமுத்தி ஒரு நிமிடம் ஓட விட்டுப் பின்பு வீடியோ ஓட்டத்தை நிறுத்தி கேஸெட்டை வெளியே எடுத்து விட்டுப் பார்த்தால் 'ஹெட்' சுழன்று கொண்டே இருக்கும். சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் 'ஹெட்'டில் சுத்தம் செய்யும் திரவத்தை 'ஸ்பிரே' செய்ய வேண்டும். ஆடியோ (டேப் ரெகார்டரிலும்) இதே போலச் செய்ய வேண்டும். தூசிகள் அகன்று படம் பளிச்சென தெரியும், ஒலியும் தெளிவாகக் கேட்பதுடன் டேப்பில் நன்கு பதிவாகவும் செய்யும்.

தொகுப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**



சேவை புலாவ்

தேவையான பொருட்கள்

டிடிகே ரைஸ் சேவை	:	200 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	:	100 கிராம்
காரட்	:	100 கிராம்
பீன்ஸ்	:	100 கிராம்
வெங்காயம்	:	100 கிராம்
பச்சைமிளகாய்	:	7 - 8
இஞ்சி பூண்டு விழுது	:	1 டீஸ்பூன்
உப்பு	:	தேவையான அளவு
லவங்கப்பட்டை	:	1 அங்குல துண்டு
கிராம்பு	:	4
நெய் (அ) எண்ணெய்	:	2 டீஸ்பூன்

செய்முறை

எல்லா காய்கறிகளையும் 1 அங்குல அளவு நீளதுண்டுகளாக நறுக்கவும். ரைஸ் சேவையைத் தயாரித்து வேறாக எடுத்து வைக்கவும். எண்ணெயை சூடாக்கி வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, வெங்காயம் பொன்னிறம் ஆனதும் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். லவங்கப்பட்டை, கிராம்பு சேர்த்து வறுக்கவும். பிறகு எல்லா காய்கறிகளையும் சேர்த்து வாணலியை மூடி வேக வைக்கவும். எல்லா காய்கறிகளும் வெந்த பின், சேவையைக் கலந்து பரிமாறவும்.

இந்த அளவு 5 பேருக்குப் போதுமானது.

சேவை புலாவ் நொடியில்!



டிடிகே ரைஸ் சேவை

சுவை அபாரம்
செய்வதில் இல்லை பாரம்

TTK தயாரிப்பு


"அபார வெண்மை அளிக்கும்
அற்புத சக்தி!"
இது துணிகளைக் கெடுக்கும் தரம் குறைந்த சொட்டு நீலம் அல்ல.
நீரில் சரியாகக் கரையாமல் துணிகளில் திட்டுத்திட்டாக ஒட்டும் ஒட்டு நீலம் அல்ல.
நில்சின் சூப்பர் திரவ நீலம் -
* நவீன விஞ்ஞான முறையில் உருவானது
* எளிதாக, சீராக நீரில் கரையும்
* துணிகளில் நீலக்கறை படியாது
* நறுமணம் உள்ளது
nilsin super
நில்சின் சூப்பர்
திரவ நீலம்
தயாரிப்பு : நில்சின் கெமிக்கல்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் அகமதாபாத்
விற்பனை : குந்தல் ஏஜென்சீஸ், சென்னை - 108.